

Министерство образования Республики Саха (Якутия)

МКУ «Муниципальный орган управления образования» администрация МР «Сунтарский улус (район)»
МБОУ «Бирдонская СОШ»

«Рассмотрено»:
На заседании МС школы
Протокол № 1
От «26» апреля 2016 года

«Согласовано»:
Заместитель директора по УВР
Степанова Л.И.
От «26» апреля 2016 года.



Рабочая программа
по физической культуре
на 2016 – 2017 учебный год
степень обучения (7 класс)
Начальное общее образование

Количество часов: всего 102; в неделю 3.

Учитель физической культуры – Андреев Дмитрий Семенович

Уровень: базовый

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов (авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. Москва «Просвещение», 2004г)

Пояснительная записка

Рабочая программа по *физической культуре в 5 -9 классах* разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта *основного общего образования по физической культуре, программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение 2012 г.*

Программа разработана на *102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю.*

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха,

тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, - состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал по отдельным видам: спортивных игр.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа рассчитана на 102 ч. из расчета 3 ч. в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры (баскетбол).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

2. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю) в каждом классе.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

4. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой..

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении

учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

1 четверть (27 часов)

Тема урока 1	№ урок 2	Тип урока 3	Элемент содержания 4	Требования к уровню подготовленности учащихся 5	Вид контроля 6	Домашнее задание 7	Дата проведения	
							План 8	Факт 9
Лёгкая атлетика (14 часов) Спринтерски й бег, эстафетный бег	1	Изучение нового материала	Низкий старт (30-40м). Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте Повторный бег с ускорением до 60 м. Встречная эстафета. Т,Б. на уроках лёгкой атлетики.	Уметь: Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Составить комплекс ОРУ		
Низкий старт.	2	Закреплен ие	Низкий старт (30 - 40м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Круговая эстафета. Скоростной бег 30м -КУ Финиширование. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта. Знать инструктаж по ТБ.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ		
Русская лапта	3	Комбинир ованный	Комплекс ОРУ в движении.. Специальные беговые упражнения. История развития русской лапты .Правила игры. ТБ. Разметка	Знать: Правила игры «Русская лапта».	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ		

			площадки. Техника удара по мячу способом «свечка». Учебная игра.					
Бег 30 м	4	Учётный	Специальные беговые упражнения. Бег на результат 30 м. Комплекс ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств. Повторный бег 3х60м Встречная эстафета.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 30 м	Мальчики 5 - 4 - 3 4.9–5.2 -5.6 Девочки 512–5.5 -6.0	Выполнять комплекс ОРУ		
Бег 60м	5	Комбинированный учётный	Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ на месте. Бег 60 м на результат. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Разведчики и часовые.	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью.	Мальчики 5 - 4 - 3 9.9 – 1.5 - 10.9 Девочки 10.3 – 10.9- 11..ю3	Составить комплекс упражнений на развитие силы верхнего плечевого пояса		
Русская лапта	6	комбинированный	ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств. Техника удара по мячу способом «свеча». Учебная игра Русская лапта.	Уметь: правильно бить по мячу способом «свечка»	Текущий	Выполнять комплекс ОФП на развитие силы верхнего плечевого пояса		
Бег на средние дистанции Метание малого мяча	7	Изучение нового материала	Комплекс ОРУ. Кроссовая подготовка. Бег 500 м с ускорением на отрезках 100мх2 раза. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно – силовых качеств, скоростной выносливости.	Уметь: Бегать на дистанции 500 м, метать мяч на заданное расстояние	Текущий	Составить комплекс упражнений на гибкость в плечевых суставах.		
Метание малого мяча, бег на средние дистанции	8	Совершенствование	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Комплекс ОРУ Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1х1м) с 5-6 м .Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 300 м в равномерном темпе. Подтягивание. М - на высокой перекладине, Д - на низкой перекладине.	Уметь: метать мяч в горизонтальную цель. Пробегать дистанцию 500м в равномерном темпе	Текущий	Выполнять комплекс упражнений на развитие гибкости плечевых суставов		

Русская лапта	9	Комбинированный	Комплекс ОРУ. Развитие скоростной выносливости. Бег 300 м в быстром темпе. . Техника удара по мячу способом «свечка». Ловля мяча одной рукой. Учебная игра в лапту.	Уметь: пробегать 500 м в быстром темпе	Текущий	Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ)			
Бег 300м Метание мячам	10	Учетный	Бег 300м на результат. Развитие скоростной выносливости. Комплекс ОРУ в движении. Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1х1) с 5 -6 м. Подвижная игра « Кто дальше бросит».	Уметь: бегать средние дистанции. Метать теннисный мяч в вертикальную цель.	Мальчики 5 - 4 - 3 1.00–1.05- 1.10 Девочки 1.05 -1.10- 1.15	Выполнять комплекс УГГ			
Русская лапта	11	Учётный Комбинированный	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность. Техника удара по мячу способом « свечка»- зачёт. Учебная игра в русскую лапту.	Уметь метать мяч на дальность и правильно выполнять удар по мячу.	Метание: Мальчики 5 - 4 - 3 39- 34-29 Девочки 24- 19- 14	Выполнять комплекс УГГ			
Прыжки в длину с разбега.	12-13	Изучение нового материала . Совершенствование	Развитие выносливости . Бег 10-12мин. в умеренном темпе. Обучение отталкиванию в прыжках в длину способом «согнув ноги», прыжок с 5 -7 шагов разбега. Развитие прыгучести, скоростно – силовых качеств.	Уметь: бегать продолжительное время, прыгать в длину с разбега.	Текущий	Составить комплекс ОФП для развития физических качеств и выполнять его.			
Русская лапта	14	Совершенствование	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Ору в движении и на месте. Учебная игра в « Лапту». Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: играть в « Лапту» по правилам	Текущий	Выполнять комплекс ОФП			
Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	15	Совершенствование	ОРУ в движении. Бег 1000 м с переменной скоростью. Развитие выносливости, скоростно - силовых качеств. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Обучение подбора разбега. Подтягивание.	Уметь: подбирать разбег, бегать 1000м с переменной скоростью.	Текущий	Выполнять комплекс упражнений на развитие прыгучести			
Прыжок в длину с разбега способом	16	Совершенствование	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Приземление. Бег 1000 м в равномерном темпе. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств,	Уметь: бегать дистанцию 1000м в равномерном темпе. Выполнять	Текущий	Выполнять комплекс на развитие			

согнув ноги			выносливости. Подтягивание.	приземление в прыжках в длину с разбега. Текущий		прыгучести			
Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	17	Учётный	Комплекс ОРУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Бег 1000м в равномерном темпе. Правила соревнований в прыжках в длину. Развитие выносливости, скоростно – силовых качеств. Подтягивание.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Мальчики 5 – 360 см 4 – 34 см 3 – 300 см Девочки 5 – 290 см 4 – 270 см 3 – 260 см	Составить комплекс ОРУ типа зарядки			
Бег 1000м	18	Учётный	Комплекс ОРУ в движении. Бег 1000 м на результат. Развитие координационных способностей в челночном беге 3х10 м. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Уметь: бегать дистанцию 1000м в равномерном темпе	Мальчики 5 – 4.50 4 – 5.20 3 - 5.500 Девочки 5 – 5.20 4 – 5.40 3 - 6.10	Выполнять комплекс ОРУ			
Челночный бег 3х10м	19	Комбинированный	Развитие скоростной выносливости. 6 - минутный бег. Комплекс ОРУ в движении. Челночный бег 3х10 м – К.У. Прыжок в длину с места. Развитие координационных способностей, скоростно – силовых качеств.	Уметь бегать челночный бег с максимальной скоростью.	Мальчики 5 - 4 - 3 8.1-8.9 -9.3 Девочки 8.9. 9.5 – 10.0	Выполнять комплекс УГГ			
Баскетбол	20	Изучение нового материала	Упражнения в ходьбе и беге. Комплекс ОРУ. Развитие физических качеств в круговой тренировке. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. . Инструктаж по ТБ.	Уметь: правильно технически выполнять ведение мяча, со средней высотой отскока..	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ.			
Стойка и передвижения игрока. Прыжок в	21	Комплексный Учётный.	Комплекс ОРУ в движении и на месте. Развитие координационных способностей. Сочетание прыжков, передвижений и остановок игрока, Ведение мяча в движении с	Уметь прыгать в длину с места на дальность приземления.	Мальчики 5 - 195 4--185 3 - 170	Выполнять Комплекс ОРУ			

длину с места.			низкой высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча на месте двумя руками от груди в парах. Терминология баскетбола. Прыжок в длину с места на результат.	правильно выполнять технические действия в передвижении игрока, остановке прыжком.	Девочки 5 - 170 4 - 160 3 - 150			
Остановка двумя шагами. Поднимание туловища за 30сек.	22	Комплексный Учётный.	Комплекс ОРУ. Развитие координационных способностей. Стойка и передвижения игрока. Повороты на месте. Ведение мяча в высокой и низкой стойке. Остановка двумя шагами. Позиционное нападение с изменением направлений. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Учебная игра по упрощённым правилам. Поднимание туловища за 30 сек. – КУ.	Уметь: Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Мальчики 5 - 4 - 3 26-22 -18 Девочки123 – 19 – 16	Выполнять комплекс ОРУ		
Подтягивание на высокой (м), низкой перекладине (д).. Бросок мяча одной рукой от плеча.	23 24	Комплексный Учётный.	Комплекс ОРУ . Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением высоты отскока Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра по упрощённым правилам. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Подтягивание – К. У.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам выполнять технические действия, подтягиваться.	Мальчики 5 - 4 - 3 8 - 6 - 4 Девочки 15 – 12 - 9	Составить комплекс ОРУ на развитие правильной осанки		
Ведение мяча с изменением направления.	25	Комплексный	Комплекс ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча правой и левой рукой, с изменением направления, бросок мяча одной рукой от плеча после ведения мяча и после остановки. Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ для развития правильной осанки.		
	26							
Передача мяча двумя руками от плеча.	27	Учётный	Комплекс ОРУ Стойка и передвижения игрока. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки – КУ. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках. Игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические	Оценка техники броска одной рукой от плеча после	Выполнять комплекс ОРУ для развития правильной осанки.		

				действия.	остановки.				
--	--	--	--	-----------	------------	--	--	--	--

2 четверть (21 час)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Гимнастика (14 часов) Строевые упражнения Висы упоры	28	Изучение нового материала	Выполнение команд: «Пол – оборота направо!» «Пол – оборота налево!». ОРУ на месте без предметов. ТБ на уроках гимнастики. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе(м).Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом(д).Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Текущий	Составить комплекс упражнений на развитие гибкости.		
Подъём переворотом в упор.	29	Совершенствование	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол – оборота налево!». Подъём переворотом в упор толчком двумя, передвижение в висе. (м). Махом одной толчком другой подъём переворотом в упор(д). ОРУ с гимнастической скамейкой. Развитие силовых способностей. Значение гимнастики для развития гибкости.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Выполнять комплекс упражнений на развитие гибкости		
Связка из изученных элементов	31	Совершенствование	Выполнение команд: «Пол-шага!», «Полный-шаг!» ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе(м). Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом(д). Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, подъём переворотом.	Оценка техники выполнения упражнений	Выполнять комплекс ОРУ на гибкость.		
Упражнения на освоение висов и упоров.	32	Разучивание комбинации из изученных элементов	Выполнение команд: «Пол-шага!», «Полный-шаг!». ОРУ на месте и в движении. Подъём переворотом в упор, махом назад соскок(м). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом в упор, махом назад соскок с поворотом на 90*(д). Развитие силовых	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, подъём переворотом.	Текущий	Составить комплекс ОФП для развития силы.		

		.	способностей.					
Комбинация из изученных элементов.	34	Учётный	Строевые приёмы. ОРУ в движении. Выполнять связки из изученных элементов (см. урок 32) – учёт. Поднимание ног на гимнастической стенке. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять изученные упражнения	Оценка техники выполнения упражнений.	Выполнять комплекс ОВП на развитие силы		
Опорный прыжок. Прыжок «ноги врозь»(д). «Согнув ноги»(м). (подбор разбега)	35	Изучение нового материала	Строевые приёмы. ОРУ в движении и на месте. Опорный прыжок способом «согнув ноги»(м). Прыжок способом «ноги врозь»(д). Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	Уметь: правильно выполнять прыжок ноги врозь через козла в ширину.	Текущий	Выполнять комплекс ОВП на развитие силы.		
Прыжок «ноги врозь»(д) «согнув ноги(м). (наскок на мостик, приземление)	37	Совершенствование	ОРУ в движении. Прыжок через козла «ноги врозь»(д). Прыжок «согнув ноги»(м). Развитие скоростно - силовых способностей в круговой тренировке. Подтягивание. Поднимание ног на гимнастической стенке.	Уметь правильно выполнять опорный прыжок	Текущий	Выполнять комплекс ОФП на развитие силы		
Прыжок «ноги врозь» и «согнув ноги»	38	Учётный	ОРУ с гимнастической палкой. Прыжок ноги врозь через козла в ширину. Строевые упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять прыжок «ноги врозь» (д). «согнув ноги»(м)	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Составить комплекс ОРУ с гимнастической палкой.		
Акробатика Кувырок вперёд и назад в группировке	40	Изучение нового материала	ОРУ в парах. Повторение изученного материала в 6 классе Кувырок вперёд, назад в группировке, стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине. Развитие гибкости , силы мышц брюшного пресса. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять Кувырок вперёд, назад в группировке, стойку на лопатках	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ с гимнастической палкой.		
Кувырок вперёд в стойку на лопатках	41	Совершенствование	ОРУ в парах. Кувырок вперёд в стойку на лопатках. «Мост» из положения стоя с помощью(Д). Стойка на голове из положения	Уметь: выполнять слитно два	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ на развитие		

			упор присев(м). Развитие силовых способностей.	кувырка вперёд и назад.		гибкости и силовых качеств.		
Поднимание туловища за 30сек.	43	Учётный	ОРУ в движении и на месте. <u>Мальчики</u> : равновесие- приставить ногу. Кувырок вперёд в стойку на лопатках -Перекат в вперёд в упор сидя два кувырка назад в группировке - прыжок прогнувшись. <u>Девочки</u> : Равновесие - упор присев – кувырок вперёд в стойку на лопатках– перека в упор присев- встать ноги врозь, руки вверх – мост – поворот на 180* в упор присев - прыжок прогнувшись (д). Поднимание туловища за 30 с. Развитие координационных скоростно-силовых качеств, гибкости.	Уметь: выполнять связку из акробатических элементов.	Учет Подниман ие туловища за 30*	Выполнять комплекс ОРУ на развитие гибкости, Силы мышц брюшного пресса.		
Комбинация из изученных элементов	44	Учётный	Комплекс ОРУ в парах. Комбинация из изученных элементов. Развитие гибкости в парах. Эстафеты с элементами акробатики Способы регулирования физической нагрузки.	Уметь: выполнять акробатическую комбинацию..	Оценка техники выполнения акробатической комбинации.	Выполнять комплекс ОРУ на развитие силовых качеств.		
Бревно (упражнения в равновесии) Повороты на носках, в полуприседе на 180*	46	Изучение нового материала	Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке. Повороты на носках, в полуприседе, шаги «польки», стоя поперёк бревна соскок прогнувшись Разучивание связок из изученных элементов. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять повороты , шаги «польки».	Текущий	Выполнять комплекс УГГ.		
Комбинация из изученных элементов.	47	Учётный	Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке. Связка из изученных элементов: равновесие на правой - шаги польки -прыжок в упор присев - поворот в приседе на 180*-шаг правой(левой) приставить ногу, поворот на 90* соскок прогнувшись. Полоса препятствий с использованием гимнастических снарядов.	Уметь: выполнять связку из изученных элементов.	Оценка техники выполнения.	Выполнять комплекс УГГ.		
Плавание (7часов)	30	Изучение нового	Инструктаж по ТБ. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных	Уметь плавать кролем на груди,	Текущий	Выполнять упражнения на		

Специальные плавательные упражнения		материала	способностей. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине. Повторное проплывание отрезков 25м кролем на груди, спине. .Игры на воде.	спине.		совершенствование техники плавания.		
Старт из воды, повороты	33	Совершенствование	Старт из воды, повороты. Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Повторное проплывание отрезков 25–30 м (4-6 раз). Игры на воде. Развитие координации	Уметь проплывать отрезки 50м кролем на груди, спине.	Текущий	Выполнять упражнения на совершенствование техники плавания.		
Кроль на груди, спине	36	Комбинированный	Плавание кролем на груди, спине, Ныряние ногами и головой, повороты. проплывание 300 м кролем на груди . Игры на воде. Развитие выносливости. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.	Уметь проплывать дистанцию 300 м кролем на груди.	Оценка техники плавания кроля на груди.	Составить комплекс упражнений на развитие двигательных способностей.		
Ныряние ногами и головой	39	Комбинированный	Плавание кролем на спине 300 м. Ныряние ногами и головой Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища плавание в полной координации. Игры на воде. Развитие выносливости.	Уметь: проплывать кролем на спине 300 м.	Оценка техники плавания кролем на спине	Выполнять комплекс упражнений на развитие двигательных способностей.		
Брасс	42	Комбинированный	Правила соревнований, правила судейства. Повторное проплывание отрезков 25 – 30 м изученными способами. Брасс. Специальные плавательные упражнения для изучения брасса Развитие скоростных качеств.	Уметь: плавать брассом. Знать правила соревнований и правила судейства.	Текущий	Выполнять упражнения на развитие двигательных способностей		
Кроль на груди	45	Учётный	Плавание кролем на груди на результат. Повторное проплывание отрезков 24 – 30 м кролем на спине и брассом. Игры на воде. Развитие скоростных качеств . выносливости.	Уметь плавать брассом . Кролем на груди на результат	Мальчики 5 – 50м - 1.00мин Девочки 5 – 1.10 4 – 6/у 3 – 6/у времени	Выполнять упражнения на развитие двигательных способностей		

Плавание 50 м	48	Учётный.	Плавание 50м кролем на спине на результат. Повторное проплывание отрезков 25 – 30 м изученными видами плавания. Игры на воде. Развитие скоростных качеств, координационных способностей	Уметь: плавать кролем на спине на результат, всеми изученными способами . Игры на воде.	Мальчики 5 – 1.00 Девочки 5 – 1.10 4 – 50м-б/у 3 – б/у	Выполнять упражнения на развитие двигательных способностей.		
---------------	----	----------	---	---	---	---	--	--

3 ЧЕТВЕРТЬ (30 часов)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лыжная подготовка (20 часов) Одновременный одношажный ход	49-50	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход. Совершенствование скользящего шага без палок. Прохождение дистанции 1.5 км в умеренном темпе. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	Уметь: передвигаться скользящим шагом. Знать правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой	Текущий	Выполнять комплекс УГГ		
Поворот на месте махом	52-53	Совершенствование	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Одновременный бесшажный и одношажный ход. Прохождение дистанции 1.5 км в умеренном темпе. Развитие выносливости. Поворот на месте махом.	Уметь выполнять поворот на месте махом.	Контроль техники одновременного бесшажного и одношажного ходов	Выполнять комплекс УГГ		
Попеременный двухшажный ход	55-56	Комбинированный	Одновременный бесшажный и одношажный ход. .Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Игра «Гонки с преследованием». Оказание помощи при обморожениях и травмах. Развитие выносливости.	Уметь проходить дистанцию 2 км. Знать правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях и травмах.	Текущий	Выполнять комплекс УГГ.		
Одновременный двухшажный ход	58-59	Совершенствование	Применение лыжных мазей. Одновременный двухшажный ход. Совершенствование попеременного двухшажного хода на дистанции 2.5 км.	Уметь проходить дистанцию 2.5 км попеременным двухшажным	Текущий	Составить комплекс ОФП на развитие силы мышц		

			Переход с хода на ход. Развитие выносливости.	ходом. Знать виды лыжного спорта.		брюшного пресса.		
Переход с хода на ход	61-62	Комбинированный	Прохождение попеременным двухшажным ходом дистанции 2.5 км с ускорением на отрезках 300 м. Переход с хода на ход. Одновременный двухшажный ход.	Уметь переходить с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход.	Контроль техники попеременного двухшажного хода	Выполнять комплекс ОФП на развитие силы мышц брюшного пресса.		
Дистанция 1 км	64-65	Учётный	Прохождение дистанции 1 км на результат. Подъём « ёлочкой», Спуск в низкой стойке. Торможение и поворот упором.	Уметь проходить дистанцию 1 км с максимальной скоростью	Мальчики 5 – 6.00 4 – 7.00 3 – 7.30 Девочки 5 – 7.00 4 – 7.30 3 – 7.45	Выполнять комплекс ОФП на развитие скоростно - силовых качеств.		
Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	67-68	Совершенствование Учётный	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 2 км на результат Развитие выносливости.	Уметь проходить дистанцию 2 км с максимальной скоростью.	Мальчики 5 – 14.00 4 – 14.30 3 – 15.00 Девочки 5 – 14.30 4 – 15.00 3 – 15 30	Выполнять комплекс на развитие скоростно – силовых качеств		
Подъём в гору скользящим шагом	70-71	Совершенствование .Учётный.	. Поворот «упором». Подъём в гору скользящим шагом, спуск в высокой стойке. Торможение и поворот «упором». Переход с хода на ход. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять подъём в гору скользящим шагом.. Знать технику выполнения торможения и поворота «упором».	Оценка техники подъёма в гору скользящим шагом	Выполнять комплекс ОРУ типа зарядки.		
Прохождение дистанции 3 км.	73-74	Совершенствование	Прохождение дистанции 3 км без учёта времени. Спуски и подъёмы. Развитие выносливости. Игра «Слалом».	Уметь проходить дистанцию 3 км.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ типа зарядки.		
Волейбол	51	Изучение	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола.	Уметь выполнять	Текущий	Составить		

(5часов) Стойки и передвижения игрока		нового материала	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. ТБ при игре в волейбол.	передачу мяча сверху двумя руками в парах. Знать правила по ТБ.		комплекс ОРУ на развитие координации.		
Передача мяча сверху в парах через сетку	54	Совершенствование	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону. и нал собой .Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. Нижняя прямая подача мяча.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Текущий	Выполнять комплекс на развитие координации		
Приём мяча снизу двумя руками в парах, тройках через сетку	57	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах и тройках через зону , сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам. Игра по упрощённым правилам. Нижняя прямая подача мяча. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять технические приёмы.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ.		
Нижняя прямая подача	60	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах и тройках через зону и в зоне через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в зоне и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Оценка техники передачи мяча сверху в парах.	Составить комплекс УГГ		
Игра по упрощённым правилам	63	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне через сетку . Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками.	Выполнять комплекс УГГ.		
Плавание (6часов)	66	Изучение нового	Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Координационные упражнения на суше.	Уметь проплыть 50 м кролем на	Текущий	Выполнять комплекс УГГ.		

Специальные упражнения для изучения техники плавания		материала	Специальные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Повторное проплывание отрезков 25 – 50 м по 2 - 4 раза. Игры на воде.	грудь.				
Проплывание дистанции 300м	69	Совершенство	Развитие выносливости. Проплывание дистанции 300 м. Повторное проплывание отрезков 25 – 50м изученными способами плавания. Специальные плавательные упражнения. Игры на воде.	Уметь проплывать 300 м	Текущий	Выполнять комплекс УГГ		
Повторное проплывание отрезков 25-50м	75	Комбинированный	Специальные плавательные упражнения. Упражнения на совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, брассом. Повторное проплывание отрезков 25 – 50 м по 2 -4 раза. Игры на воде.	Уметь плавать изученными способами плавания.	Оценка техники кроля на груди.	Выполнять комплекс УГГ		
Старты и повороты	76	Совершенство	Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. Старты, повороты. Нырание ногами и головой. Проплывание отрезков 25 – 50 м по 4 -6 раз. Проплывание до 400м. Игры и развлечения на воде.	Уметь плавать изученными способами плавания	Оценка техники кроля на спине.	Выполнять комплекс УГГ		
Нырание ногами и головой	77	Комбинированный	Правила соревнований и определение победителей. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей. Повторное проплывание отрезков 25 – 50 м по 4 – 6 раз. Старты, повороты, ныряние ногами и головой.	Знать правила соревнований по плаванию.	Оценка техники плавания брасса.	Составить комплекс ОФП на развитие скоростно – силовых качеств.		

Соревнования по плаванию на 50 м	78	Учётный	Правила судейства соревнований по плаванию. Старты, повороты, ныряние ногами и головой. Повторное проплывание отрезков 25 – 50 м по 4 – 6 раз. Игры на воде. Соревнования по плаванию избранным способом; дистанция 50 м кролем на груди.	Знать правила судейства соревнований по плаванию. Уметь проплывать 50 м на результат.	5<u>Мальчики;</u> <u>1.05</u> <u>Девочки;</u> <u>1.15</u> 4<u>Мальчики</u> <u>и девочки;</u> Без учёта времени, но технично с выдохом в воду. 3<u>Мальчики</u> <u>и девочки;</u> Без учёта времени вольным стилем.			
----------------------------------	----	---------	---	---	--	--	--	--

4 четверть(24 часа)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лапта(3часа) Правила игры в русскую лапту Тактика игры водящей команды.	93	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Правила игры в русскую лапту. Инструктаж по ТБ. Вариант тактики игры водящей команды. Учебная игра. Развитие скоростных качеств, координационных способностей, выносливости. Кроссовая подготовка.	Знать правила игры в русскую лапту.	Текущий	Оздоровительный бег		
Тактика игры бьющей команды	94	Комбинированный	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Техника перебежки и осаливания. Тактика игры бьющей команды. Учебная игра в русскую лапту. Развитие скоростных качеств, выносливости, координационных способностей.	Уметь играть в русскую лапту	Текущий	Оздоровительный бег		
Учебная игра в русскую лапту	95	Учётный	Кроссовая подготовка. ОРУ. Учебная игра в русскую лапту. Развитие скоростных, координационных способностей., выносливости.	Уметь играть в русскую лапту.	Оценка техники игры	Оздоровительный бег		
Волейбол (6часов) Стойки и передвижения игрока	79	Прохождение нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам.	Текущий	Комплекс упражнений на развитие силовых качеств		
Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	80	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам	Текущий	Комплекс упражнений на развитие силовых качеств		
Приём мяча снизу двумя руками после подачи	81	Совершенствование	Стойки и передвижения игроков. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам	Оценка техники приёма мяча снизу	Комплекс упражнений на развитие силовых качеств		

			прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.		двумя руками			
Нижняя прямая подача мяча	82	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощённым правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам	Оценка техники нижней прямой подачи	Комплекс упражнений на развитие силовых качеств		
Игровые задания на укороченной площадке	83	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке. Учебная игра по упрощённым правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам	Текущий	Комплекс упражнений на развитие силовых качеств		
Комбинация из освоенных элементов	87	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из освоенных элементов (подача -приём-передача). Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам	Текущий	Комплекс упражнений на развитие силовых качеств		
Баскетбол(5 часов) Передвижения игрока. Остановка прыжком.	88	Совершенство	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Учебная игра. Инструктаж по ТБ.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	Текущий	ОРУ типа зарядки		
Ведение мяча с разной высотой отскока	89	Совершенство	Передвижения игрока. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	Текущий	ОРУ типа зарядки		
Штрафной бросок	90	Совершенство	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением. Бросок мяча одной	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	Оценка техники ведения мяча с	ОРУ типа зарядки		

			рукой от плеча с места с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. Штрафной бросок.		разной высотой отскока			
Бросок мяча в движении двумя руками от головы	91	Совершенство	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	Текущий	ОРУ типа зарядки		
Быстрый прорыв(2х1)	92	Совершенство	Сочетание передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	Текущий	ОРУ типа зарядки		
Лёгкая атлетика(10часов) Прыжок в высоту способом «перешагивание» (подбор разбега)	84	Изучение нового материала	Инструктаж по Т.Б. на уроках л/атл. Специальные прыжковые и беговые упражнения. ОРУ в движении и на месте. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега(подбор разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в высоту с разбега	Текущий	ОРУ на развитие прыгучести		
Прыжок в высоту способом «перешагивание» (переход через планку и приземление)	85	Совершенство	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (переход через планку и приземление) с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в высоту с 9-11 беговых шагов	Оценка техники прыжка в высоту	ОРУ на развитие прыгучести		
Прыжок в высоту способом «перешагивание» (соревнование)	86	Учётный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Соревнования по прыжкам в высоту способом «перешагивание». Правила соревнований. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту на максимальную в высоту.	Мальчики 5- 125 см 4- 115 см 3- 100см Девочки 5- 110 см 4- 100 см 3- 90 см	ОРУ на развитие прыгучести		

Бег 30м Подтягивание	96	Комбинированный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт. Бег 30м. Подтягивание. Развитие силовых, скоростных качеств. Кроссовая подготовка. Встречная эстафета.	Уметь бегать 30 м с максимальной скоростью	Мальчики 5 - 4 - 3 4.8 -5.0 - 5.4 Девочки 5 - 4 - 3 5.0-5.4-5.8	Оздоровительный бег		
Бег 60м. Метание малого мяча	97	Комбинированный	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Уметь бегать 60м с максимальной скоростью	Мальчики 5 - 4 - 3 8.9 – 9.4 – 10.0 Девочки 5 - 4 - 3 9.8 - 10.4 – 10.8	Оздоровительный бег		
Челночный бег 6х10м Метание малого мяча	98	Комбинированный	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте. Челночный бег 6х10 м. Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег.	Уметь бегать с максимальной скоростью, метать мяч на дальность с разбега	Мальчики 5 - 4 - 3 16.7-17.7-18.7 Девочки 5 - 4 - 3 17.8-19.0-20.2	Оздоровительный бег		
Бег 1000м Метание малого мяча на дальность	99	Комбинированный	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Бег 1000м. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе, метать мяч на дальность	Мальчики 5- 35м 4-30 м 3-28 м Девочки 5-28 м 4-24 м 3-20м	Оздоровительный бег		
Бег 2000м Прыжок в длину с разбега.(подбор разбега и отталкивание)	100	Комбинированный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Бег 2000м на результат. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега(подбор разбега). Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь бегать в равномерном темпе. Прыгать в длину с разбега	Мальчики 5 –8.30 4 –9.30 3-10.30 Девочки 5-10.40 4-11.30	Оздоровительный бег		

					3-12.20			
Прыжок в длину с разбега (отталкивание и приземление) прыжок в длину с места	101	Комбинированный	Специальные прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Приземление. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры по выбору учащихся.	Уметь прыгать в длину с разбега Знать правила соревнований	Учётный Мальчики 5- 195 4- 185 3- 170 Девочки 5- 170 4- 160 3- 150	Оздоровительный бег		
Прыжок в длину с разбега (соревнование).Подтягивание	102	Комбинированный	Специальные прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега.(Соревнование). Развитие скоростно-силовых качеств. Игры по выбору учащихся.	Уметь прыгать в длину с разбега на дальность	Мальчики 5-380 4 –350 3 –290 Девочки 5 –350 4 –300 3 -250	Оздоровительный бег		

8 класс

Тематическое планирование

1 четверть(27 часов)

Тема урока 1	№ урока 2	Тип урока 3	Элементы содержания 4	Требования к уровню подготовленности учащихся 5	Вид контроля 6	Домашнее задание 7	Дата проведения	
							План 8	Факт 9
Лёгкая атлетика	1	Ознакомле ние с	Низкий старт(до 30м) Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70м. ОРУ.	Уметь бегать с максимальной	Текущий	Составить комплекс		

Спринтерский бег		новым материалом	Специальные беговые упражнения. Инструктаж по технике безопасности. Развитие скоростных качеств.	скоростью с низкого старта		утренней гимнастики и выполнять его.		
Эстафетный бег	2	Комбинированный Учётный	Комплекс ОРУ типа зарядки. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон(до 70 - 80м) Низкий старт .развитие скоростных качеств. Бег 30м на результат ((мониторинг). Правила выполнения лёгкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Эстафетный бег. Правила передачи эстафетной палочки.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	Бег 30м м 5 - 4 - 3 4.7-5.1-5.5 Д 4.9-5.3-5.7	Выполнять комплекс ОРУ		
Русская лапта	3	Ознакомление с новым материалом	Правила игры в русскую лапту. Инструктаж по ТБ. Тактика игры водящей команды. Учебная игра.	Знать правила игры в русскую лапту.	Текущий	Составить комплекс ОРУ на развитие силовых качеств.		
Финиширование в беге	4	Совершенствование	Низкий старт. Повторный бег 60 м. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать 60м с максимальной скоростью. передавать эстафетную палочку.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ на развитие силовых качеств.		
Бег 60м	5	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60м на результат. Развитие скоростных и силовых качеств. Подтягивание на высокой перекладине (мониторинг)-м, поднимание туловища (мониторинг) -д.	Уметь бегать 60 м с максимальной скоростью.	Мальчики 5 - 4 - 3 9.3 9.6 9.8 Девочки 5 - 4 - 3 9.5- 9.8-10.0	Выполнять комплекс ОФП.		
Русская лапта	6	Совершенствование	ОРУ в движении. Тактика игры водящей команды. Техника ловли мяча с отскоком об площадку, перебежки. Учебная игра.	Уметь играть в русскую лапту	Текущий	Выполнять комплекс ОФП		
Бег на средние дистанции. Метание мяча	7	Комбинированный	ОРУ типа зарядки. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Бег300м в умеренном темпе с	Уметь метать мяч на дальность, пробегать	Текущий	Выполнять комплекс ОФП		

			ускорениями на отрезках 70мх2р. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Развитие выносливости.	дистанцию 300м.				
Метание мяча	8	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 300м на результат. Развитие скоростной выносливости. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.	Уметь пробегать дистанцию 300м с максимальной скоростью.	Бег 300м Мальчики 5-50.0 сек. 4 -55сек. 3- 1.00мин Девочки 5 -55сек. 4 1.00мин.. 3 -1.05мин.	Составить комплекс ОРУ типа зарядки		
Русская лапта	9	Совершенствование	ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств. Удар по мячу способом «свечка». Тактика игры бьющей команды. Учебная игра.	Уметь выполнять удар по мячу способом Свечка».	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ		
Метание мяча	10	Учётный	Кроссовая подготовка 2км в равномерном темпе. ОРУ Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность.	Уметь метать мяч на дальность.	Мальчики 5 - 4 -- 3 42 – 37 – 28 Девочки 5 - 4 - 3 27 – 21 - 17	Выполнять комплекс УГГ.		
Челночный бег	11	Совершенствование	ОРУ в движении. Кроссовая подготовка. Развитие координации, выносливости. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10м , 6х10м.	Уметь пробегать 2км в равномерном темпе, челночный бег в максимальном темпе	Текущий Челночный бег 3х10м (мониторинг»	Выполнять комплекс УГГ		
Русская лапта	12	Совершенствование	ОРУ в движении. Ловля мяча одной рукой, Техника передача мяча. Техника осаливания, перебежки. Учебная игра. Развитие координации, скоростных качеств.	Уметь выполнять технические приёмы в игре.	Текущий	Выполнять комплекс УГГ		
Челночный бег. Прыжок в длину с	13	Комбинированный	ОРУ в движении. Развитие выносливости в беге 2км. Челночный бег 6х10м на результат. Прыжок в длину с разбега	Уметь прыгать в длину с разбега,.	Мальчики 5 - 16.2 4 – 17.2	Выполнять комплекс УГГ		

разбега			способом согнув ноги с 11-13 беговых шагов. Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.		3 - 18.2 Девочки 5 -17.2 4 - 18.9 3 - 20.1			
Прыжок в длину с разбега	14	Совершенство	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Отталкивание.. Фаза полёта. Развитие прыгучести, скоростно – силовых качеств .выносливости. Игра «Салки».	Уметь прыгать в длину с 11-13 шагов разбега.	Текущий	Составить комплекс упражнений на развитие гибкости		
Русская лапта	15	Учётный	ОРУ типа зарядки, 6 - минутный бег. Учебная игра в лапту Развитие координации, скоростных качеств, скоростной выносливости	Уметь играть в лапту	Оценка техники ловли мяча одной рукой,	Выполнять комплекс ОРУ на развитие гибкости		
Прыжок в длину с разбега	16	Комбинированный	ОРУ в движении 6 минутный бег с переменной скоростью. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега на результат.	Уметь прыгать в длину с разбега	Мальчики 5 - 400см 4 - 380см 3 - 360см Девочки 5 --370см 4 - 340см 3 - 320см	Выполнять комплекс ОРУ на развитие гибкости		
6 – минутный бег	17	Учётный	ОРУ типа зарядки. Развитие скоростной выносливости. 6-минутный бег на результат. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь бегать средние дистанции с максимальной скоростью.	Мальчики 5 - 1400м 4 - 1200м 3 - 1000м Девочки 5 -1200м 4 - 1000м 3 -- 800м	Выполнять комплекс ОРУ на развитие гибкости.		
Прыжок в длину с места	18	учётный	ОРУ типа зарядки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Бег 1000м в равномерном темпе. Развитие скоростно-	Уметь прыгать в длину с места.	Мальчики 5 - 205см 4 - 190см 3 - 175см	Составить комплекс ОРУ на развитие		

			силовых качеств и выносливости		Девочки 5 - 175см 4 - 165см 3 - 155см	правильной осанки		
Бег 1000м	19	Учётный	ОРУ типа зарядки. Специальные беговые упражнения. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Уметь бежать дистанцию 1000м с максимальной скоростью.	Мальчики 5 - 4 - 3 - Девочки 5 - 4 - 3 -	Выполнять комплекс ОРУ на развитие правильной осанки.		
Баскетбол Инструктаж по Т,Б Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	20	Освоение нового материала	Сочетания приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте.. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ на развитие правильной осанки.		
Ведение мяча с сопротивлением на месте	21	Комбинированный	ОРУ типа зарядки. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от груди с места. Передача мяча одной рукой от плеча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Вести мяч на месте с сопротивлением.	Текущий	Составить комплекс УГГ		
Личная защита.	22	Комбинированный	ОРУ в движении. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита. Бросок мяча одной рукой от плеча. Сочетание приёмов ведение, передача, броска с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Выполнять комплекс УГГ.		
Бросок одной рукой от плеча с места	23	Учётный	ОРУ в движении. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте и в	Уметь играть в баскетбол по упрощённым	Оценка техники броска одной	Выполнять комплекс УГГ.		

			движении. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	правилам., выполнять технические действия.	рукой от плеча с места.			
.Штрафной бросок	24	Комбинированный	ОРУ типа зарядки. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Бросок одной рукой от плеча в движении Учебная игра. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам ,выполнять технические действия в игре	Текущий	Выполнять комплекс УГГ.		
Быстрый прорыв	25	Учётный Комбинированный	ОРУ типа зарядки. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Быстры прорыв (2х1, 3х2). Сочетание приёмов ведения, передачи, остановки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять быстрый прорыв, играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Оценка техники штрафного броска	Выполнять комплекс УГГ		
Позиционное нападение со сменой места.	26	Комбинированный	ОРУ в движении. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Позиционное нападение со сменой места. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам ,выполнять технические действия в игре.	Текущий	Составит комплекс ОФП на развитие силовых качеств		
Учебная игра в баскетбол	27	Комбинированный.	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Быстрый прорыв. Штрафной бросок. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков через заслон.	Уметь выполнять технические действия в игре	Текущий.	Выполнять комплекс ОВП на развитие силовых качеств		

