

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД ЛОБНЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7

141730, Московская область
г. Лобня, ул. Букинское шоссе, д.19

тел./факс: 8(495) 577-15-21
e-mail: sosh7lobnya@inbox.ru

ОКПО 45066752

ОГРН 1025003081839

ИНН/ КПП 5025009734/ 502501001

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета

Протокол № 1
от 30 августа 2019г.



УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СОШ №7
М.Н. Черкасова
Приказ №69
от 30 августа 2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НА 2019 - 2020 УЧЕБНЫЙ ГОД
по Физической культуре (ФГОС)
для 5-9 класса
учителя Былинина Алексея Сергеевича
Первая квалификационная категория**

2019г.

2. Пояснительная записка.

2.1. Нормативная основа.

Рабочая программа по физической культуре для 5 – 9 классов составлена на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классы авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Устав образовательной организации МОБУ ООШ №3;
- Основные образовательные программы НОО;
- Примерные программы по учебным предметам;
- Учебный план образовательной организации МОБУ ООШ №3;
- Положение о рабочей программе учителя (локальный акт ОО); МОБУ ООШ №3.
- Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
- Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта;
- Рекомендации по материально-техническому обеспечению учебного предмета.

2.2. Цели и задачи изучения предмета.

Цель: всестороннее развитие 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 **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.

2.3.Ценностные ориентиры 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.

2.4.Место учебного предмета в учебном плане.

На изучение данного предмета в 9 классах (35 недели) отводится 68 часов в год (2 часа в неделю), в 5-8 классах (35 недель) отводится 68 часов в год (2 часа в неделю),

2.5. Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуры в школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, Осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

2.6. Сведения о примерной программе по технологии, на основе которой разработана рабочая программа.

Рабочая программа по физической культуре для 5 – 9 классов составлена на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классы авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

2.7. Формы, методы и технологии обучения.

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 ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Педагогические технологии на уроках физической культуры:

- коллективные способы обучения;
- игровые технологии;
- активные методы обучения;
- информационно-компьютерные технологии;
- метод проектов.

Формы:

- Урок физической культуры

- Физкультурно-оздоровительные мероприятия

- Внеклассные формы организации занятий

Методы:

- словесные

- наглядные

- практического упражнения

3. Основное содержание курса.

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 обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ

1.3. ЧАСТЬ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.1	Подвижные и спортивные игры	28	24	17	15	15
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	15	11	12	13	14
1.3	Легкоатлетические упражнения	18	20	22	21	18
1.4	Лыжная подготовка	11	13	17	17	16
3	Итого:	68	68	68	68	68

БАЗОВАЯ СОДЕРЖАНИЯ

ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1.3.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично-стно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парилке +70...+90 °С (2—3 захода по 3—7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

1.3.2. Спортивные игры

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной или двух из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол или футбол (табл.2). При наличии в школе, регионе определенных традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и опенивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

1.3.3. Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах (табл. 3).

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

1.3.4. Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям (табл.4).

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

1.3.5. Лыжная подготовка

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1 —2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

4. Планируемые результаты.

Личностные результаты:

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Проявление положительных качеств личности управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

Характеристика явлений (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы толерантности;

Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;

Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

Видения красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие и сдержанность, рассудительность;

Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры.

- Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью. Осуществление через викторины, спортивные праздники .

- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития, физической подготовки человека. Проведение спортивных праздников на свежем воздухе (Дни здоровья, участие в районных, городских соревнованиях).

- Измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств. Совместная работа учителя физической культуры и медицинского работника.

- Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения. Выполнение упражнений в парах, командные игры.
 - Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства.
- Игры на переменах
- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения. Оказание помощи учителю в проведении урока (расстановка инвентаря, уборка рабочего места, проведение инструктажей на каждом уроке).
 - Организация и проведение занятий физической культуры с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнении их с заданной дозировкой нагрузки. Проведение занятий физической культуры согласно тематическому планированию.
 - Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения.
 - Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их игровых и соревновательной деятельности. Участие в спортивных праздниках, выступление на внутри школьных мероприятиях, проведение эстафет.

Знания, умения, навыки

По окончании 5 класса, обучающиеся должны:

Знать

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- психофункциональные особенности собственного организма;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	6,1	6,3
Силовые	Прыжок в длину с места, см	160	150

	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	6	8
Выносливость	6-минутный бег, м	1000	850
	Передвижение на лыжах 2000м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3х10м, с	9,3	9,7

По окончании 6 класса, обучающиеся должны:

Знать

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- психофункциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,8	6,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	165	155
	Поднимание туловища, лежа на спине	6	9

	руки за головой, кол-во раз		
Выносливость	6-минутный бег, м	1100	900
	Передвижение на лыжах 2500м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3х10м, с	9,0	9,6

По окончании 7 класса, обучающиеся должны:

Знать

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

Физические	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
------------	-----------------------	----------	---------

способности			
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,6	6,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	170	160
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	5	10
Выносливость	6-минутный бег, м	1150	950
	Передвижение на лыжах 3500м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3х10м, с	9,0	9,5

По окончании 8 класса, обучающиеся должны:

Знать

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,5	5,9
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	160
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	7	12
Выносливость	6-минутный бег, м	1200	1000
	Передвижение на лыжах 4000м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3х10м, с	8,7	9,4

По окончании 9 класса, обучающиеся должны:

Знать

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6м, с	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
Выносливость	Кроссовый бег 2000м	8 мин 50с	10 мин 20с
	Передвижение на лыжах 2000м	16мин 30с	21мин 00с
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

5. Оценка достижения планируемых результатов освоения учебной программы.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Демонстрировать физические качества:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.0
	Бег на 2000 м, мин	10.30	-
	Бег на 1000 м, мин	-	5.40
К координации	Последовательное выполнение кувырков кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3х10 м, с	8,2	8,8

Оценки результатов тестирования учащихся 5-9 классов для определения уровня физической подготовленности Мальчики

Класс	Бег 30м			Бег			Прыжок в длину			Бросок набивного			Подтягивание (высокая)		
-------	---------	--	--	-----	--	--	----------------	--	--	------------------	--	--	------------------------	--	--

	(сек)			60 м (сек)			с места (см)			мяча (м)			перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6,3	6,1	5,0	11,2	10,6	10,0	140	160	195	300	400	450	1	4	6
6	6,0	5,8	4,9	11,1	10,4	9,8	145	165	200	350	450	500	1	4	7
7	5,9	5,6	4,8	11,0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8
8	5,8	5,5	4,7	10,5	9,7	9,0	160	180	210	450	550	650	2	6	9
9	5,5	5,3	4,5	10,0	9,2	8,4	175	190	220	450	600	700	3	7	10

Девочки

Класс	Бег 30м (сек)			Бе г 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6,4	6,3	5,1	11,4	10,8	10,4	130	150	185	250	350	450	4	10	19
6	6,2	6,0	5,0	11,2	10,6	10,3	135	155	190	250	350	450	4	11	20
7	6,3	6,2	5,0	11,2	10,4	9,8	140	160	200	350	450	500	5	12	19
8	6,0	5,8	4,9	10,7	10,2	9,7	145	160	200	400	500	550	5	13	17
9	6,0	5,8	4,9	10,5	10,0	9,4	155	165	205	400	500	550	5	12	16

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знаниями и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>
---	---	---	---

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>
---	---	---	--

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности
---	--	--	---

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

6. Календарно-тематическое планирование

5 класс

№ уро ка	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Вид контроля Входной (В), Тематический (Т), Итоговый (И),	Примечание
					Домашнее задание
<div>1 четверть</div> <div>Раздел 1. Лёгкая атлетика</div> <div>Освоить навыки бега, прыжков.</div> <div>Развить скоростные и координационные способности.</div> <div>Совершенствовать технику метания.</div>					
1			Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, оказание первой помощи. Обучение технике высокого старта и старта с опорой на одну руку.	Входной	Повторить технику старта
2			Закрепление техники высокого старта и старта с опорой на одну руку. Бег на 30м – сдача контрольного норматива.	Тематический	Бег на выносливость
3			Урок – игра «Перестрелка» Прыжок в длину с места- сдача контрольного норматива.	Тематический	Прыжки через скакалку
4			Обучение метанию мяча с 2-3 шагов разбега, техника прыжка в длину с разбега. Учет техники старта с опорой на одну руку.	Тематический	Метание мяча
5			Урок – игра «Перестрелка» Сдача контрольного норматива -прыжок в длину разбега.	Тематический	Равномерный бег до 7 мин
6			Учет бега на длинные дистанции . Бег 500- 1000 м, совершенствование техники преодоления полосы препятствий	Тематический	Бег на выносливость
<div>Раздел 2. Баскетбол</div> <div>Освоить технику бросков мяча.</div> <div>Развить координационные способности.</div> <div>Совершенствовать технику ловли и передачи мяча.</div>					
7			Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу, оказание первой помощи. Урок – игра « Баскетбол»	Входной	Прыжки через скакалку.
8			Закрепить технику передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	Тематический	Равномерный бег по пересеченной местности
9			Учить передачам мяча в парах и тройках со сменой мест.	Тематический	Прыжки через скакалку

			Совершенствовать передвижение и остановку. Линейные эстафеты		
10			Урок – игра «Баскетбол»	Тематический	Равномерный бег до 8 мин
11			Совершенствовать передачи мяча. Закрепление техники броска по кольцу одной рукой. Игра «Пионербол»	Тематический	Броски набивного мяча
12			Учёт передач мяча со сменой мест. Урок – игра «Баскетбол»	Тематический	Комплек ОРУ
13			Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Учёт броска по кольцу одной рукой. Линейные эстафеты.	Тематический	Ведение правой, левой рукой в шаге
14			Урок - игра «Баскетбол»	Тематический	Отжимание
15			Совершенствовать технику ведения мяча. Прыжок в длину с места. Игра «Перестрелка».	Тематический	Равномерный бег до 8 мин
16			Тренировка в подтягивании. Баскетбол по упрощённым правилам. Передача мяча в движении учёт.	Тематический	Прыжки через скакалку
17			Урок - игра «пионербол»	Тематический	Подтягивание
18			Урок – игра «Баскетбол» Подведение итогов четверти	Тематический	Прыжки через скакалку
<p style="text-align: center;">2 четверть Раздел 3. Гимнастика.</p> <p>Освоить навыки акробатических соединений Развить гибкость и пластичность движений. Совершенствовать технику кувырков и прыжков в группировке.</p>					
19			Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике, оказание первой помощи. Учить кувырку назад в группировке. Разучивание порядка движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.	Входной Тематический	Отжимание
20			Повторение перестроения из одной в две и три шеренги. Закрепить технику кувырка назад в группировке, совершенствовать кувырки вперед.	Тематический	Совершенствовать комплекс УГГ.
22			Обучение акробатическому соединению из 3-4 элементов. Оценить технику выполнения 2-3 кувырков вперед.	Тематический	Отжимание
23			Закрепить технику акробатического соединения. Оценить технику выполнения 2-3 кувырков назад.	Тематический	Повторить акробатическое соединение
24			Учет акробатического соединения. Совершенствовать технику лазания по канату в два приема.	Тематический	Отжимание

25			Учить опорному прыжку на коне: Упражнения в равновесии. Повторить висы.	Тематический	Отжимание
26			Закрепление техники опорного прыжка. Прохождение гимнастической полосы препятствий учет.	Тематический	Комплекс ОРУ.
27			Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты. Игра «Перестрелка».	Тематический	Прыжки через скакалку
28			Учёт техники выполнения упражнений в равновесии, висах. Полоса препятствий. Игра «Перестрелка».	Тематический	Равномерный бег до 5 мин
29			Оценивание ходьбы по бревну приставными шагами. Проведение гимнастической полосы препятствий.	Тематический	Равномерный бег до 6 мин
30			Общеразвивающие упражнения со снарядом. Обучение правилам игры «Пионербол»	Тематический	ОРУ со снарядом
31			Учет поднимания прямых ног в висе. Совершенствование игры «Пионербол»	Тематический	пресс
33			Полоса препятствий 4 предм .Упр. на бревне и брусьях.	Тематический	Прыжки через скакалку
34			Перехваты (в висе на руках и в упоре на II брусьях). Упр. для пресс	Тематический	Бег с изменением скорости и направления
35			Урок – игра «Пионербол» Подведение итогов четверти.	Итоговый	Отжимание и подтягивание

3 четверть
Раздел 4. Лыжная подготовка

Освоить технику ходов

Развить скоростные и координационные способности.

Совершенствовать прохождение дистанции на 2 км.

34			Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение техники бесшажного одновременного хода. Прохождение 1000м.	Входной Тематический	Свободное катание на лыжах
35			Закрепление техники одновременного двухшажного хода. Принять на оценку освоение техники попеременного двухшажного хода.	Тематический	Попеременно двухшажный ход
36			Закрепить технику подъема «ёлочкой» на склон до 45 градусов. Пройти дистанцию 1 км со средней скоростью.	Тематический	Свободное катание на лыжах
37			Обучение технике торможению «плугом». Совершенствование техники подъема «ёлочкой» на склон до 45 градусов.	Тематический	Техника торможения «плугом».

38			Закрепить технику торможения «плугом». Совершенствование техники подъема «ёлочкой» на склон до 45 градусов.	Тематический	Свободное катание на лыжах до 2 км
39			Совершенствовать технику торможения «плугом», подъема «ёлочкой» на склон до 45 градусов учет.	Тематический	Свободное катание на лыжах, спуски и подъемы
40			Проведение встречной эстафеты с этапом до 120м без палок Прохождение до 2км в медленном темпе.	Тематический	Игры на лыжах
41			Совершенствовать технику изученных ходов. Принять на оценку освоение техники торможение «плугом».	Тематический	Игры на лыжах
42			Сдача контрольного норматива - дистанция 1км девочки , 2 км, мальчики. Совершенствование торможение плугом.	Тематический	Повороты плугом вправо и влево
43			Обучение подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 3 км со средней скоростью.	Тематический	Свободное катание на лыжах
44			Соревнования по лыжным гонкам.	Итоговый	Подготовить форму в зал

Раздел № 5
Пионербол (11 часов)

Освоить элементы игры в пионербол.

Развить скоростные и координационные способности.

Совершенствовать технику передачи и ловли мяча.

45			Обучение элементам игры в пионербол: Обучение подачи мяча одной рукой. Броски мяча вверх и ловля мяча двумя руками. Игра «вызов номеров»	Тематический Входной	Прыжки через скакалку
46			Урок – игра «Пионербол»	Тематический	Пресс
47			Закрепление подачи мяча одной рукой. Броски и ловля мяча в движении. КУ - поднимание туловища за 30 сек.	Тематический	отжимания
48			Обучение отбивания мяча об пол рукой. Совершенствование передачи мяча в парах различными способами. Игра «Пионербол»	Тематический	Прыжки через скакалку
49			Урок – игра «Баскетбол»	Тематический	Равномерный бег до 5 мин
50			Передача мяча в парах различными способами. Передача мяча в разных направлениях Передача мяча в разных направлениях	Тематический	Правила игры в баскетбол

			Игра «Мяч ловцу».		
51			Подача мяча одной рукой – учет. Совершенствование перебрасывания мяча через сетку. Бросок мяча через сетку в прыжке. Игра «Пионербол»	Тематический	Отжимания
52			Урок – игра «Баскетбол» Бросок мяча через сетку в прыжке учет	Тематический	Пресс
53			Перебрасывание мяча через сетку. Обучение техники приема и передача мяча. Бросок мяча через сетку в прыжке	Тематический	Прыжки через скакалку
<p style="text-align: center;">4 четверть Раздел № 6. Баскетбол</p> <p>Освоить технику бросков мяча. Развить координационные способности. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча.</p>					
54			Т/б на уроках спортивных и подвижных игр. Совершенствование элементов баскетбола. Проведение бега в медленном темпе до 3мин Отработка строевого шага	Входной Тематический	Отжимание
55			Повторение техники упражнений в баскетболе: ловлю и передачу мяча, броски в кольцо после ведения, передачи парами	Тематический	Прыжки через скакалку
56			Урок – игра «Баскетбол».	Тематический	Бег на выносливость
57			Совершенствование передачи в движении парами, броски в кольцо после ведения (отработка 2 шагов). Бег до 3мин.	Тематический	Отжимание
58			Совершенствование техники метания по горизонтальной цели с расстояния 8м. Оценивание метания по горизонтальной цели с 8м.	Тематический	Бег с ускорением
59			Урок – игра «Баскетбол» Оценивание бега на 3*10м.	Тематический	Прыжки через скакалку
<p style="text-align: center;">Раздел №7 Легкая атлетика</p> <p>Освоить навыки бега, прыжков. Развить скоростные и координационные способности. Совершенствовать технику метания.</p>					
60			Т/б на открытых площадках во время уроков физической культуры. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку.	Тематический Входной	Бег на выносливость
61			Проведение беговых и прыжковых упражнений в движении. Разучивание техники выполнения прыжков в длину с	Тематический	Бег на выносливость

			разбега.		
62			Урок – игра «Пионербол»	Тематический	Отжимание
63			Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега.	Тематический	Бег на выносливость
64			Учет техники прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания мяча 150г с 3-5 шагов разбега. Бег до 5мин.	Тематический	Бег на выносливость
66			Закрепление прыжка в длину с разбега. Закрепить технику разбега в 3 шага с замахом руки в метании мяча на дальность.	Тематический	Бег на выносливость
67			Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Оценить технику разбега в прыжках в длину, бег 1000 м-учет	Тематический	Бег на выносливость
68			Сдача контрольного норматива бег на 60м. Эстафеты	Тематический	Бег на выносливость
69			Проведение встречной эстафеты с палочкой 2-3 раза (длина этапа 30м). Бег до 7мин. Эстафеты с палочкой с этапом до 40м. Бег до 5мин.	Тематический	Бег на выносливость
70			Оценивание результата в беге на 1500м. без учета времени. Подвижная игра «Футбол»	Тематический	Правила игры «Футбол»
71			Совершенствование технике метания мяча на дальность. Эстафеты с палочкой с этапом 30 м.	Тематический	Бег на выносливость
72			Урок – игра «Пионербол». Подвести итоги успеваемости за четверть и учебный год, дать задание на лето.	Итоговой	Закаливание.

6 класс

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Вид контроля Входной (В), Тематический (Т), Итоговый (И),	Примечание
					Домашнее задание
1 четверть Раздел 1. Лёгкая атлетика Освоить навыки бега, прыжков.					

Развить скоростные и координационные способности. Совершенствовать технику метания.					
1			Вводный инструктаж по т/б, на уроках по лёгкой атлетике. Обучение техники низкого старта.	Входной Тематический	Техника низкого старта
2			Повторение техника старта с опорой на одну руку. Закрепление техники низкого старта.	Тематический	Бег на выносливость
3			Совершенствовать технику низкого старта. Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».	Тематический	Равномерный бег до 5 мин
4			Обучение метанию мяча с 4-5 шагов разбега. Закрепить технику прыжка в длину. Сдача контрольного норматива бег 30 м.	Тематический	Бег на скорость
5			Урок – игра «Пионербол». Сдача контрольного норматива бег 60 м.	Тематический	Бег на выносливость
6			Закрепить технику разбега при метании мяча. Преодоление полосы препятствий. Бег 500 м.	Тематический	Бег на выносливость
7			Проведение контроля за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места). Учет бега на 1000 м, совершенствование техники преодоления полосы препятствий	Тематический	отжимания
8			Оценивание результата в беге на 2000м. без учета времени. Эстафеты с палочкой.	Тематический	Прыжки через скакалку
<p style="text-align: center;">Раздел 2. Баскетбол</p> Освоить технику бросков мяча. Развить координационные способности. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча.					
9			Инструктаж по т/б во время проведения уроков по спортивным играм. Учить броску мяча по кольцу после ведения. Учет - прыжка в длину с места	Входной Тематический	Прыжки в длину с места
10			Урок – игра «Баскетбол».	Тематический	Равномерный бег до 7 мин
11			Сов-ть бросок по кольцу после ведения. Сов-ть элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча	Тематический	Подвижные игры
12			Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения. Линейные эстафеты.	Тематический	Прыжки через скакалку
13			Урок – игра «Баскетбол»	Тематический	отжимание
14			Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках ведения	Тематический	Прыжки через скакалку

			мяча и броска по кольцу.		
15			Урок – игра «Баскетбол»	Тематический	Правила игры в баскетбол
16			Ведение мяча с изменением направления Учебная игра в баскетбол с выполнением заданий по нападению.	Тематический	Пресс
17			Урок - игра « баскетбол»	Тематический	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
18			Передача мяча по кругу. Передача мяча из различных исходных положений.		Прыжки через скакалку
19			Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках ведения мяча и броска по кольцу.	Тематический	Пресс
20			Урок – игра «Баскетбол». Проведение игры «Перестрелка».	Итоговый	подтягивания

2 четверть
Раздел 3. Гимнастика.

Освоить навыки акробатических соединений

Развить гибкость и пластичность движений.

Совершенствовать технику кувырков и прыжков в группировке.

21			Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Разучить: с мальчиками кувырок вперед в стойку на лопатках; с девочками мост из положения стоя.	Входной Тематический	Кувырок вперед в группировке
22			Разучить с мальчиками стойку на голове и руках согнувшись, с девочками – кувырок назад в полушпагат. Проверить на оценку кувырки вперед слитно	Тематический	Совершенствование акробатических упражнений.
23			Совершенствование акробатического соединения. Оценить технику исполнения: у мальчиков – стойку на лопатках кувырком вперед; у девочек – мост из положения стоя.	Тематический	Совершенствование акробатического соединения
24			Обучение висов из различных положений. Учить опорному прыжку согнув ноги через козла в длину (высота 105 см у девочек и 110см мал.	Тематический	Отжимание
25			Закрепить технику опорных прыжков Прыжки через скакалку. Игра – эстафета с обручами.	Тематический	Прыжки через скакалку
26			Преодоление гимнастической полосы препятствий. Учить опорному прыжку ноги врозь через козла.	Тематический	Комплекс упражнений на развитие гибкости

27			Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла. Преодоления гимнастической полосы препятствий. Линейные эстафеты	Тематический	подтягивание
28			Обучение подъему, переворотам на низкой перекладине и соскок боком назад с поворотом из упора.	Тематический	Пресс
29			Совершенствование техники подъема переворотом, соскок боком к снаряду, опорный прыжок. Проведение игры с преодолением препятствий.	Тематический	Прыжки через скакалку
30			Закрепление техники подъема переворотом, соскок боком к снаряду. Оценивание подъема переворотом махом одной ноги.	Тематический	Пресс
31			Подведение итога четверти	Итоговый Тематический	Пресс

3 четверть
Раздел № 4. Лыжная подготовка

Освоить технику ходов

Развить скоростные и координационные способности.

Совершенствовать прохождение дистанции на 2 км.

32			Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику попеременного и одновременного ходов.	Входной Тематический	Свободное катание на лыжах
33			Совершенствовать попеременное скольжение без палок. Продолжить обучение лыжных ходов.	Тематический	Свободное катание на лыжах
34			Катание с гор, повторить технику торможения «плугом». Занятие на склоне 40* - 45*: Спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты «плугом» при спуске.	Тематический	Свободное катание на лыжах
35			Учить подъему в гору скользящим шагом. Совершенствование техники лыжных ходов. Принять на оценку одновременный безшажный ход.	Тематический	Одновременно бесшажный ход
36			Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим	Тематический	Свободное катание на

			шагом. Повторить торможение плугом. Спуск в основной стойке.		лыжах до 2 км
37			Совершенствовать технику изученных ходов. Принять на оценку технику торможения «плугом». Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов. Подвижная игра «Кто дальше»	Тематический	Свободное катание на лыжах до 3 км
38			Учёт техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	Тематический	Спуск в основной стойке
39			Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.	Тематический	Свободное катание на лыжах до 3 км
40			Совершенствовать технику передвижения на лыжах.	Тематический	Игры на лыжах
41			Совершенствовать технику передвижения на лыжах, спусков и подъёмов на скорость.	Тематический	Спуски и подъёмы
42			Урок на развитие скоростной выносливости. Встречные эстафеты с использованием склонов до 150 м.	Тематический	Совершенствование изученных ходов
43			Урок на развитие скоростной выносливости. Эстафеты линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками.	Тематический	Игры на лыжах
44			Урок на развитие скоростной выносливости. Эстафеты на лыжах.	Тематический	Спуски и подъёмы
45			Урок на развитие скоростной выносливости-3 км. Соревнование по лыжным гонкам	Итоговый	Свободное катание на лыжах до 3 км

Раздел № 5 Волейбол

Освоить технику игры в волейбол

Развить скоростные и координационные способности.

Совершенствовать подачу мяча, стойку и перемещение.

46			Обучение стойке и перемещению игрока в волейболе. Правила игры в волейбол. Игра «Эстафеты»	Тематический Входной	Подготовить форму в зал
47			Закрепление стойки и перемещения в волейболе. Прием и передача мяча. Игра «Подай и попади»	Тематический	
48			Обучение нижней подачи мяча. Закрепление прием и передачи мяча. Игра «Бомбардиры»	Тематический	Отжимание
49			Прием и передача мяча – учет. Закрепление нижней подачи	Тематический	Пресс

			мяча. Учебная игра «Волейбол»		
50			Обучение нападающему удару. Нижняя передача – учет. Учебная игра «Волейбол»	Тематический	Прыжки через скакалку
51			Урок подвижных игр и эстафет с волейбольным мячом.	Тематический	пресс
52			Сдача контрольного норматива прыжков в длину с места. Подведение итогов четверти	Итоговый Тематический	Правила игры в баскетбол
<p style="text-align: center;">4 четверть Раздел № 6. Баскетбол</p> <p>Освоить технику бросков мяча и ведение мяча с изменением направления. Развить скоростные и координационные способности. Совершенствовать ловлю и передачу мяча.</p>					
53			Отработка строевого шага. Совершенствование элементов баскетбола. Проведение бега в медленном темпе до 3мин	Входной Тематический	Прыжки через скакалку.
54			Повторение техники упражнений в баскетболе: ловлю и передачу мяча, броски в кольцо после ведения, передачи парами	Тематический	Подвижные игры.
55			Совершенствование передачи в движении парами, броски в кольцо после ведения (отработка 2 шагов). Бег до 3мин	Тематический	Прыжки через скакалку.
56			Совершенствование техники метания по горизонтальной цели с расстояния 8м. Учебная игра в баскетбол 3х3.	Тематический	Бег с ускорением
57			Оценивание метания по горизонтальной цели с 8м. Учебно-тренировочная игра 3х3. Бег до 3 мин в медленном темпе.	Тематический	Отжимание
<p style="text-align: center;">Раздел № 7 Легкая атлетика</p> <p>Освоить технику бега на длинные дистанции. Развить скоростные и координационные способности. Совершенствовать технику метания и прыжков в высоту.</p>					
58			Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»	Тематический	Бег на выносливость
59			Сдача контрольного норматива – прыжок в высоту способом «перешагивание».	Тематический	отжимание
60			. Разучить технику метания мяча по горизонтальной цели с расстояния 8 м. КУ – прыжки через скакалку за 1мин.	Тематический	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки

61			Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с расстояния 8м. КУ-30 м	Тематический	Прыжки через скакалку
62			Повторить старт с опорой на одну руку. Совершенствовать технику метания по горизонтальной цели с расстояния 8 м. КУ- бег 60 м.	Тематический	Прыжки через скакалку
63			Совершенствовать старт с опорой на одну руку. Провести встречные эстафеты. КУ-500 м.	Тематический	Бег на выносливость
64			Провести медленный бег до 5 мин, эстафеты с палочкой с этапом до 40 м. Сдача контрольного норматива прыжок в длину с разбега.	Тематический	Отжимание
65			Контрольный урок по двигательной подготовленности. Сдача контрольного норматива метание мяча с разбега.	Тематический	Прыжки через скакалку
66			Контрольный урок по двигательной подготовленности. Сдача контрольного норматива бег на 1000 м	Тематический	Бег на выносливость
67			Контрольный урок по двигательной подготовленности. Сдача контрольного норматива бег 1500 м.	Тематический	Пресс
68			Подвижная игра «Футбол»	Тематический	Прыжки через скакалку
69			Подвижная игра «Перестрелка» с двумя мячами	Итоговый	Подвижные игры

7 класс

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Вид контроля Входной (В), Тематический (Т), Итоговый (И),	Примечание
					Домашнее задание
1 четверть					
Раздел № 1. Лёгкая атлетика					
1			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Повторить технику низкого старта	Входной тематический	Медленный бег до 10 мин
2			Совершенствовать технику низкого старта. Учить разбегу в прыжках в длину.	тематический	Подтягивание

			Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места.		
3			Обучение метанию мяча с 4-5 шагов разбега, совершенствование прыжка в длину с разбега, бег 30 м. – сдача контрольного норматива.	тематический	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки
4			Бег на 60 м. – сдача контрольного норматива, закрепить технику метания мяча с разбега, прыжка в длину с разбега.	тематический	Бег с ускорением
5			Совершенствовать технику метания мяча с разбега, учёт освоения прыжка в длину с разбега, бег 500 м	тематический	Комплекс упражнений на развитие координации
6			Бег 1000 м - сдача контрольного норматива, техника преодоления полосы препятствий Совершенствование преодоления полосы препятствий. Учёт в метании мяча на дальность с разбега.	тематический	Бег в медленном темпе
7			Совершенствование преодоления полосы препятствий. Бег до 8мин.	тематический	Отжимание.
8			Оценивание результата в беге на 1500м. Игра «Пионербол».	тематический	Повороты на месте
Раздел № 2.Баскетбол					
9			Учить броску мяча по кольцу после ловли. КУ – прыжки в длину с места. Линейные эстафеты	тематический	Приседание на одной ноге.
10			Игра в б/б по упрощенным правилам с выполнением заданий по защите и нападению.	тематический	Подтягивание.
11			Учебно- тренировочная игра – баскетбол. КУ - броски и ловля мяча.	тематический	ОРУ с мячами
12			Сов-ть технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Пионербол».	тематический	Равномерный бег
13			Учить броску мяча по кольцу после ведения. Сов-ть упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	тематический	Подтягивание.
14			Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения Игра «Пионербол».	тематический	Прыжки через скакалку
15			Повторить комплекс упражнений с мячами. Закрепить навыки в игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Игра «Пионербол».	тематический	Подвижные игры.
16			Совершенствовать бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест Линейные эстафеты.	тематический	Штрафной бросок

17			Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	тематический	Отжимание
18			Учебная игра в баскетбол. Организовать тренировку в подтягивании на перекладине.	тематический	Прыжки ч/з скакалку.
19			Провести контроль в подтягивании на перекладине. Провести игру «Перестрелка». Подведение итогов четверти	итоговый тематический	подтягивание
2 четверть					
Раздел 3. Гимнастика					
20			Правила безопасности на уроках гимнастики. Совершенствовать технику лазания по канату в два и три приема. Повторить акробатические упражнения	Входной тематический	Упражнения на гибкость.
21			Совершенствовать кувырки вперед слитно. Игра «Пионербол».	тематический	Кувырки вперед.
22			Познакомить с акробатическим соединением. КУ – наклоны вперед сидя на полу	тематический	Стойка на голове и руках. Мост.
23			Повторить акробатическое упражнение (соединение из 3 элементов).	тематический	Пресс спины.
24			Обучение опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину. Оценить технику лазания по канату. Линейные эстафеты	тематический	Упражнения на гибкость.
25			Закрепить технику опорного прыжка. Линейные эстафеты	тематический	Разучить комплекс упражнений для гибкости
26			Совершенствовать технику опорных прыжков. КУ - мост. Линейные эстафеты.	тематический	Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений
27			Преодоление гимнастической полосы препятствий. КУ- подтягивание- мальчики.	тематический	Подтягивание.
28			Совершенствование преодоление полосы препятствий. КУ- подтягивание- девочки.	тематический	Упражнения на снятие усталости
29			Обучение: мальчики – переворот в упор толчком двух ног на перекладине; девочки – переворот в упор махом одной и толчком другой.	тематический	Прыжки через скакалку.
30			Обучение: соскок махом назад с поворотом. Закрепление техники опорных прыжков. Игра с 2-3 предметами: мяч, обруч, скакалка.	тематический	Подтягивания
31			Оценивание: соскок махом назад. Тренировка в подтягивании на перекладине.	тематический	Подтягивания

32			Гимнастическая полоса препятствий. Совершенствование узученных упражнений.	тематический	Отжимания
3 четверть.					
Раздел № 4. Лыжная подготовка.					
33			Правила поведения на уроках лыжной подготовки Повторение и совершенствование лыжных ходов, освоение техники подъемов и спусков.	Входной Тематический	Катание на лыжах до 3 км.
34			Разучить подъем «ёлочкой» и спуск с поворотами вправо и влево.	Тематический	Повторить спуски и подъемы
35			Учить технику торможения «плугом» и упором. Пройти со средней скоростью дистанцию до 2 км.	Тематический	Торможение «плугом»
36			Совершенствовать навыки катания с горок.	Тематический	Катание на лыжах до 4 км.
37			Учить повороту «махом». Провести прикидку на дистанцию 2 км.	Тематический	Поворот «махом»
38			Повторить поворот «махом». Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.	Тематический	Катание на лыжах до 4 км.
39			Совершенствовать навыки катания с горок.	Тематический	Катание на лыжах до 4 км.
40			Урок на развитие скоростной выносливости	Тематический	Катание на лыжах до 5 км.
41			Контрольный урок на дистанцию – 2 км девочки и 3 км мальчики.	Тематический	Катание на лыжах до 5 км с переменной скоростью
42			Свободное катание на лыжах.	Тематический	Катание на лыжах до 5 км.
43			Свободное катание на лыжах по равнине и с горки.	Тематический	Катание на лыжах до 5 км.
44			Катание с горки с использованием изученных способов торможения и поворотов.	Тематический	Принести форму для занятий в зале.
45			Проведение эстафеты с передачей палок с дистанцией до 200м.	Тематический	ОРУ с мячами
46			Прохождение дистанции до 3;5км со средней скоростью.	Тематический	Спуски и подъемы
47			Совершенствование навыков катания с горок. Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью.	Тематический	ОРУ со скакалками
48			Прохождение дистанции 5 км с применением изученных ходов.	Тематический	Свободное катание на лыжах
49			Совершенствование навыков катания с горок. Прохождение дистанции до 5км со средней скоростью.	Тематический итоговый	Свободное катание на лыжах
Раздел № 5. Волейбол.					
50			Совершенствование техники игры волейбол. Разучить нижнюю прямую подачу.	Тематический	Бег до 10 мин
51			Закрепить нижнюю прямую подачу.	Тематический	отжимания

			Совершенствовать технику передач мяча со сменой мест в парах в волейболе.		
52			Учить передаче мяча двумя сверху и приём снизу. Нижняя прямая подача.	Тематический	Прыжки через скакалку.
53			Закрепить передачи мяча двумя сверху и приём снизу	Тематический	подтягивания
54			Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола.	Тематический	Упражнения на развитие быстроты
55			совершенствование приема мяча сверху через сетку. Игра «Картошка»	Тематический	Прыжки через скакалку.
56			Совершенствование техники игры волейбол.	Тематический	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания,
4 четверть					
Раздел № 6 . Лёгкая атлетика.					
57			Т/б на уроках по л/атлетики. Учить прыжкам в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега.	Входной Тематический	Бег до 10 мин.
58			Повторить технику прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. Игра «Пионербол».	Тематический	Подвижные игры
59			Сдача контрольного норматива, прыжок в высоту с разбега. Игра «Пионербол».	Тематический	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки
60			Совершенствовать элементы игры баскетбол. КУ - броски и ловля мяча.	Тематический	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
61			Сдача контрольного норматива бег 60 м. Разучить прыжки в длину с разбега согнув ноги и метание мяча с 3-4 шагов разбега.	Тематический	Бег с ускорением
62			КУ – прыжки через скакалку за 1 мин. Закрепить прыжки в длину с разбега согнув ноги и метание мяча с 3-4 шагов разбега.	Тематический	Бег до 15 мин.
63			Совершенствовать прыжки в длину с разбега согнув ноги и метание мяча с 3-4 шагов разбега.	Тематический	Бег до 15 мин.
64			Совершенствовать метание мяча с 3-4 шагов разбега. Сдача контрольного норматива прыжок в длину с разбега.	Тематический	Метание малого мяча
65			Сдача контрольного норматива метание мяча с разбега на дальность. Эстафета с передачей эстафетной палочки.	Тематический	Метание малого мяча на дальность
66			«Километры здоровья »	Тематический	Бег до 15 мин.

			2000м.		
67			Техника преодоления различных препятствий. Медленный бег до 8мин. Сдача контрольного норматива челночный бег.	Тематический	Комплекс упражнений на развитие силы
68			Сдача контрольного норматива Бег 300м. Эстафета с этапом до 200м.	Тематический	Бег с препятствием
69			Полоса препятствий . Сдача контрольного норматива Бег 500м.	Тематический	Равномерный бег
70			Полоса препятствий . Сдача контрольного норматива Бег 1000м.	Тематический	Бег до 20 мин.

8 класс

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Вид контроля Входной (В), Тематический (Т), Итоговый (И),	Примечание	
					Домашнее задание	
1 четверть						
Раздел 1. Лёгкая атлетика						
1			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Повторить технику низкого старта и стартового разгона.	Вводный Текущий	1.Основы т/безопасности, профилактика травматизма. 2.Познакомить с содержанием комплекса утренней зарядки. 3.Повторить технику низкого старта и стартового разгона. 4.С целью подготовки бега на 1500 м провести бег на 2 мин.	Бег до 10 мин.
2			Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Прыжок в длину с места – сдача контрольного норматива.	Текущий	1.Для развития скоростно-силовой подготовки провести серию прыжковых упражнений (различные многоскоки). 2.Продолжить обучение старту и стартовому разгону (игра «Старты с преследованием»).	Прыжок в длину

					3.Провести контроль за двигательной подготовленностью на скоростно-силовые качества учащихся (прыжок в длину с места). 4.Продолжить подготовку к бегу на 1500 м. Бег 6 мин. с 2-3 ускорениями по 50-60м.	
3			Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6 мин. с ускорениями по 50 – 60 м.	Текущий		Бег с ускорением
4			Повторить технику прыжка в длину с разбега, бег 60 м- сдача контрольного норматива.	Текущий	1.Провести учет бега на 60 м. 2.Повторить технику прыжка в длину с разбега (подбор разбега). 3.С целью развития скоростной выносливости провести бег до 8 мин. с 2-3 ускорениями до 80 м.	Бег до 10 минут
5			Повторить технику метания мяча с разбега, совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. бег 300 м- сдача контрольного норматива.	Текущий	1.Провести учет в беге на 300м. 2.Повторить технику метания с разбега (разбег 4-5 шагов). 3.Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 4.Провести бег до 9 мин. С 3мя ускорениями по 100м.	Метание малого мяча
6			Совершенствовать технику метания мяча с разбега .Провести учет по прыжкам в длину с разбега на результат, бег 500 м.	Текущий	1.Совершенствовать технику метания мяча с разбега 4-5 шагов. 2.Бег до 10 мин. с 2-3 ускорениями по 80-100 м. 3. Прыжки в длину с разбега.	Комплекс упражнений на развитие координации
7			Учёт техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза.	Текущий		Бег на выносливость
8			Провести учет в метании мяча с разбега, бег 1000 м.	Текущий	1.Провести 10минутный бег до 8 мин. с 2-3 ускорениями до 100 м. 2. Метание мяча на дальность. 3. Бег на 1000 м.	Бег на выносливости
9			Бег 1500 м (девочки), и 2000 м	Текущий	1.ОРУ в парах.	Подтягивание.

			(мальчики) сдача контрольного норматива.		2.В свободной группе от бега провести игру «Пионербол». 3. Бег на 1500м и 2000 м.	
Раздел № 2. Волейбол.						
10			Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	Текущий		Прыжки ч\з скакалку.
11			Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий. Игра.	Текущий		Отжимание.
12			Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Сов –ть передачи мяча двумя руками сверху. Игра «Мяч в воздухе», «Картошка».	Текущий		Равномерный бег до 10 мин
13			Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Сов –ть технику приёма мяча снизу и передачи сверху. Игра «Пионербол».	Текущий		Правила игры «Пионербол»
14			Повторить элементы волейбола, игры: «Мяч в воздухе», «Картошка». Тренировка в подтягивании .	Текущий		Прыжки чрез скакалку
15			Игры с элементами волейбола.	Текущий	Провести игру по упрощенным правилам волейбола	Отжимания
16			Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в баскетбол 3х3 с заданием в защите и нападении.	Текущий		Пресс живота
17			Повторение элементов волейбола. Игра 4х4 с заданием в защите	Текущий		Отжимания
18			Подвижные игры. «Волейбол»	Текущий		Подтягивание
19			Сдача контрольного норматива-подтягивание на перекладине. Подведение итогов четверти.	Текущий Итоговый	Провести контроль за двигательной подготовленности в подтягивании на перекладине.	Прыжки через скакалку
2 четверть (24 часа)						
Раздел 3. Гимнастика.						
20			Правила безопасности на уроках гимнастики. Учить кувырмам вперед и	Вводный Текущий	1.Рассказать о правилах самостоятельных занятий на	Подтягивание

			назад (слитно). Упражнения на бревне. Игры: «Мяч в воздухе», «Картошка».		гимнастических снарядах, о самостраховке при выполнении упражнений. 2.Разучить комплекс упражнений типа зарядки (9-10 упражнений) из них на полу 3-4 упражнения. 3.Учить кувырмам вперед и назад (слитно). 4.Девочки разучить шаги «Польки» на бревне (высота 110 см); мальчикам – совершенствовать технику лазания по канату на количество метров.	
21			Разучить: мальчики – длинный кувырок вперед с места; девочки – из стойки на лопатках переворот в полушпагат	текущий	1.Учить выполнению команды «Прямо». 2.Повторить комплекс ОРУ типа зарядки. 3.Закрепить упражнения в лазании, акробатике и равновесии, пройденные на предыдущем уроке.	Упражнения на пресс живота.
22			Совершенствовать акробатические упражнения, КУ – наклоны вперед сидя на полу.	текущий	1.Повторить комплекс упражнений; несколько учащихся проверить на оценку. 2.Разучить: мальчики – стойку прогнувшись на голове и руках; девочки - переход с моста на одно колено, другая нога – вверх. 3.Совершенствовать упражнение на бревне: девочки – шаги «Польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коленом; мальчики – совершенствование техники лазания по канату.	Разучить комплекс утренней зарядки.

33			Учить опорному прыжку Игра «Волейбол».	текущий	1.Провести упражнения (различные броски и ловля) с набивными мячами 2-3 кг. 2.Учить опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину (высоту 110 см); девочки – прыжок боком через коня с поворотом на 90* (высота 100-105см).	Прыжки через скакалку
34			Закрепить технику опорного прыжка. Игра «Волейбол».	текущий	1.Провести упражнения на гимнастических скамейках . 2..Закрепить технику опорного прыжка.	Подтягивание
35			Совершенствовать технику опорного прыжка. КУ – преодоление 5 препятствий.	текущий	1.Повторить упражнение на гимнастических скамейках. 2. Совершенствовать технику опорного прыжка. 3.Провести тренировку в подтягивании – мальчики; в поднимании туловища – девочки.	Разучить комплекс ОРУ
36			Сов – ть опорный прыжок. Преодоление препятствий. Тренировка в подтягивании, поднимании туловища. Игра «Пионербол».			Разучить комплекс ОРУ
37			Гимнастическая полоса препятствий. Оценить технику освоение опорного прыжка.	текущий	1.С целью развития силовой выносливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах девочек и мальчиков (отдельно). 2.Проверить на оценку освоение опорного прыжка. 3.Провести тренировку в подтягивании и поднимании туловища.	Подтягивание
38			Повторить гимнастическую полосу препятствий. Зачет по подтягиванию на перекладине – мальчики; по подниманию туловища из положения лежа – девочки.	текущий	1.Повторить строевые упражнения: повороты в движении направо и налево команду «Прямо». 2.Провести зачет по подтягиванию на перекладине – мальчики; по	Подтягивание

					подниманию туловища из положения лежа – девочки.	
39			Закрепление техники – переворот в упор толчком двух ног; прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор.	Текущий		Подтягивания
40			Повторение пройденных упражнений на низкой перекладине. Обучение соединению из 2-3 элементов на пройденных снарядах.	Текущий		Прыжки через скакалку
41			Оценивание результата по подтягиванию на перекладине. Повторение гимнастической полосы препятствий.	Текущий		Отжимания
42			Учет гимнастической полосы препятствий:	Текущий		Прыжки через скакалку
43			Урок подвижных игр. «Волейбол» Подведение итогов четверти	Текущий Итоговый	Подвести итоги успеваемости за семестр. Подготовиться к урокам по лыжной подготовке.	Подготовить лыжи
<p align="center">3 четверть Раздел 4. Лыжная подготовка.</p>						
44			Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику одновременных лыжных ходов, учет по технике попеременного двухшажного хода.	Вводный Текущий	1.Напомнить о температурном режиме, одежде и обуви лыжника, подгонке лыжных креплений. 2.Совершенствовать технику одновременных лыжных ходов, учет по технике попеременного двухшажного хода.	Прохождение дистанции до 3 км на лыжах.
45			Пройти дистанцию 1 км на время. Учет по технике одновременных ходов.	Текущий		Прохождение дистанции до 3 км на лыжах.
46			Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов. Торможение «плугом» - оценить.	Текущий	1.Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км.	Прохождение дистанции до 3 км на лыжах.

					Торможение «плугом» - оценить по технике исполнения.	
47			Совершенствовать освоение техники подъемов и спусков.	Текущий		Прохождение дистанции до 3 км на лыжах.
48			Совершенствование пройденных ходов, спусков и подъёмов. Контрольная гонка 2 км	Текущий	1.На учебном круге и на горках повторить раннее пройденные ходы, спуски и подъемы.	Прохождение дистанции до 4 км на лыжах.
49			Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью по пересеченной местности.	Текущий		Прохождение дистанции до 5 км на лыжах
50			Контрольный урок на дистанцию 3км.	Текущий		Прохождение дистанции до 5 км на лыжах
51			Совершенствовать технику ходов, на учебном кругу; спусков; подъёмов.	Текущий		Прохождение дистанции до 5 км на лыжах.
52			Пройти дистанцию до 4 км с переменной скоростью.	Текущий		Прохождение дистанции до 5 км на лыжах.
53			Соревнование на дистанции 2 км – девочки и 3 км – и мальчики.	Текущий		Подготовить форму для занятий в спортзале.
54			Контрольная гонка на дистанции 3км.	Текущий		Прыжки через скакалку.
55			Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза по 300м. Прохождение дистанции 3км со средней скоростью.	Текущий		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
56			Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков.	Текущий		Пресс.
57			Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Игра. Сдача контрольного норматива - поднимание туловища за 30 сек.	Текущий	Провести серии прыжков с гимнастическими скакалками .	Подтягивание.

58			Учить технике нижней прямой подачи мяча. Сов –ть технику передач мяча. Сдача контрольного норматива – челночный бег.	Текущий		Подтягивание.
59			Учебная игра в волейбол.	Текущий		Отжимание.
60			Учебная игра в волейбол. Подведение итогов четверти.	Текущий Итоговый		Подтягивание.
4 четверть. (24 часа) Раздел 5. Лёгкая атлетика.						
61			Т/б на уроках по л/атлетики. Разучить технику прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега Игра «Пионербол»	Вводный Текущий	1.Провести комплекс ОРУ типа зарядки с 2-3 упражнениями на полу для мышц спины и брюшного пресса. 2.Делать строевые упражнения: перестроение в 2 и 4 шеренги и в 2 и 4 колонны на месте и в движении. 5.Провести медленный бег до 4 мин.	Прыжки через скакалку
62			Закрепить технику прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега игра в волейбол.	Текущий	Делать строевые упражнения: перестроение в 2 и 4 шеренги и в 2 и 4 колонны на месте и в движении.	Прыжки через скакалку
63			Совершенствовать технику прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега игра в волейбол.	Текущий	Выполнить комплекс упражнений и серии прыжков с гимнастическими скакалками	Прыжки через скакалку
64			Сдача контрольного норматива-прыжок в высоту с разбега. игра в волейбол.	Текущий	Выполнить комплекс упражнений и серии прыжков с гимнастическими скакалками	Прыжки через скакалку
65			Баскетбол: повторить штрафной бросок, передачи в парах в движении, учебно-тренировочные игры 4*4,5*5 с заданиями учителя. КУ – прыжки через скакалку за 1мин	Текущий		Пресс.
66			Волейбол: прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам	Текущий	1.Провести перестроения, пройденные на предыдущих уроках. 3.Провести ОРУ с набивными	Пресс.

					мячами в парах: девочки с мячами 2 кг, мальчики – 3 кг. 4.Провести медленный бег до 4 мин.	
67			Провести низкий старт с преследованием. Сдача контрольного норматива- Бег 60 м.	Текущий	1.Занятие на спортивной площадке. Провести упражнения в парах на сопротивление. Провести низкий старт с преследованием. 2.Организовать медленный бег до 6 мин.	Бег до 25 мин.
68			Повторить технику метания мяча 150 г на дальность с разбега и прыжка в длину с разбега 15-20 шагов. Сдача контрольного норматива- Бег 300 м.	Текущий		Бег до 25 мин.
69			Закрепить технику метания мяча 150 г на дальность с разбега и прыжка в длину с разбега 15-20 шагов. Сдача контрольного норматива- Бег 500 м.	Текущий		Бег до 25 мин.
70			Совершенствовать технику метания мяча 150 г на дальность с разбега и прыжка в длину с разбега 15-20 шагов.	Текущий		Бег до 30 мин.
71			Контрольные уроки по двигательной подготовленности. Бег 1000 м Бег 1500 м.	Текущий	ОРУ в движении по кругу, специальные беговые и прыжковые упражнения.	Бег до 30 мин
72			Урок подвижных игр. Подведение итогов четверти, года.	Текущий Итоговый	«Футбол»- мальчики, Пионербол, волейбол – девочки. Рассказать о двигательном режиме летом, правилах поведения на воде во время купания в открытых водоёмах.	Подтягивание . Закаливание.

9 класс

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Вид контроля Входной (В), Тематический (Т), Итоговый (И),	Примечание	
					Требования к знаниям, умениям, навыкам	Домашнее задание
1 четверть						
Раздел 1. Лёгкая атлетика						
1			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Повторить технику низкого старта и стартового разгона.	Вводный Текущий	1.Основы т/безопасности, профилактика травматизма. .Рассказать о первой медицинской помощи при ушибах, вывихах, растяжении связок и мышц 3.Повторить технику низкого старта и стартового разгона. 4. Провести бег в медленном темпе 2 мин.	Бег до 10 мин.
2			Провести контроль за двигательной подготовленностью в беге на скорость (бег 30 м с высокого старта). Учить эстафетному бегу с передачей палочки сверху.	Текущий	1.Провести бег до 4 мин. 2.Учить эстафетному бегу с передачей палочки сверху	Бег до 10 мин.
3			Низкий старт с преследованием. Сов – ть эстафетный бег. Повторить технику прыжка в длину с разбега 15-20 м.	Текущий		Бег до 15 мин.
4			Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега и метания мяча. Оценить технику передачи эстафетной палочки.	Текущий	1Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега и метания мяча. 2.Проверить на оценку технику передачи эстафетной палочки. 3.Провести бег в медленном темпе до 9 мин. с 2-3 мя ускорениями до 80м.	Бег до 15 мин
5			Провести учет в метании мяча с	Текущий	1.Провести упражнения в парах	Бег до 20 мин

			разбега, бег 500 м.		на сопротивление. 2.Бег в медленном темпе до 10 мин. ускорениями.	
6			Провести учет по прыжкам в длину с разбега на результат, бег 1000 м.	Текущий	1.Провести бег в медленном темпе до 11 мин. с 2-3 ускорениями до 80 м.	Бег до 20 мин
7			Беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 12 мин.	Текущий		Бег до 20 мин
8			Урок подвижных игр.	Текущий	1.ОРУ.ОФП. 2. Игры: мальчики – футбол. девочки – пионербол, волейбол.	Отжимание.
Раздел 2. Волейбол.						
9			Повторение приёма мяча снизу и передачи сверху, нижней прямой подачи. Игра – эстафета с мячами.	Текущий		многоскокки
10			Учить сочетанию перемещений и передач в тройках. Нижняя прямая подача. Эстафеты.	Текущий		Упражнения на пресс живота.
11			Сов – ть нижнюю прямую подачу. Передачи мяча в тройках через сетку. Подвижная игра «Картошка»	Текущий	1.Повторить комплекс с гимнастической скакалкой.	Прыжки ч\з скакалку.
12			Сов – ть технику элементов волейбола. Упражнения с гимнастическими скакалками. Подвижная игра «Картошка» ОБЖ. Опасные ситуации природного и техногенного характера	Текущий		Бег до 25 мин.
13			Тренировки в подтягивании (мальчики), поднимании туловища (девочки). Тренировочная игра в волейбол.	Текущий	Провести тренировку по подтягиванию на перекладине (мальчики) и подниманию туловища из положения лежа (девочки).	Прыжки через скакалку
14			Тренировочные игры в волейбол с целью усвоения правил игры. Учёт по подтягиванию, подниманию туловища. Подвижная игра «Картошка»	Текущий		подтягивание
15			Совершенствование позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра	Текущий		подтягивание

16			Урок подвижных игр. «Волейбол».	Текущий		подтягивание
17			Урок подвижных игр. «Волейбол». Проверить силовую подготовку мальчиков по подтягиванию	Текущий		подтягивание
18			Проверить силовую подготовку девочек по подниманию туловища из положения лёжа. Урок подвижных игр. Подведение итога четверти.	Текущий Итоговый	1 ОРУ, ОФП 2 Игра - баскетбол, перестрелка.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
2 четверть. Раздел 3. Гимнастика.						
19			Правила безопасности на уроках гимнастики. Акробатика. Равновесие	Вводный Текущий	1.Рассказать о правилах самостоятельных занятий на гимнастических снарядах, о страховке, само страховке и помощи при выполнении упражнений. 2.Повторить строевое упражнение – повороты в движении направо и налево. 3.ОРУ в парах на сопротивление. 4.Девочки учить равновесию на одной ноге, выпаду вперед и кувырку вперед в группировке. Мальчики: учить- стойке на голове и руках силой прогнувшись.	Разучить комплекс утренней зарядки.
20			Разучить: мальчики – длинный кувырок вперед с 3-4 шагов разбега; девочки – мост из положения стоя – встать (самостоятельно).	Текущий	Познакомить с определением ЧСС после нагрузки. 2.Повторить комплекс в парах на сопротивление. 3.Повторить акробатические упражнения.	Выполнять кувырки, мост, стойку на руках.
21			Проверить на оценку: у девочек - кувырок вперед с выпада вперед; у мальчиков – стойку на голове и руках силой из упора присев.	Текущий	1.Отработать четкость поворотов в движении. 2.Провести ОРУ с гимнастической скакалкой (7-8 упражнений). 3.Совершенствовать технику акробатического соединения.	Отжимание.

					4. Мальчики: учить лазанию в два приема на скорость; девочки: учить подниманию туловища.	
22			Проверить на оценку технику слитного исполнения акробатического соединения.	Текущий	1. Провести комплекс упражнений без предметов. 2. Тренировать лазание по канату на скорость – мальчики; поднимание туловища из положения лежа на спине - девочки. 3. Провести игру-эстафету с набивными мячами.	Комплекс упражнений для силовой подготовки.
23			Тренировать лазание по канату на скорость – мальчики; поднимание туловища из положения лежа на спине - девочки.	Текущий	1. Повторить ОРУ с гимнастической палкой. 2. Мальчики: тренировать лазание по канату на скорость. Девочки: продолжить тренировку в поднимание туловища. 3. Провести игру-эстафету с передачей набивных мячей бегом.	Подтягивание
24			Учить опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину (высоту 115 см); девочки – боком через коня (высота 110см).	Текущий	1. Повторить строевые упражнения урока 26. КУ - мост. 2. Повторить упражнения с гимнастическими палками. 3.. Учить опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину (высоту 115 см); девочки – боком через коня (высота 110см).	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
25			Повторить технику опорного прыжка. Преодоление полосы препятствий.	Текущий	1. Повторить строевые упражнения с целью четкого исполнения. 2. Провести ОРУ на гимнастических скамейках. 3. Учить опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через	Прыжки ч\з скакалку.

					козла в длину (высоту 115 см); девочки – боком через коня (высота 110см).	
26			Совершенствовать технику опорного прыжка. КУ – преодоление 5 препятствий.	Текущий	1.Провести преодоление гимнастической полосы препятствий отдельно из 3-4 снарядов для мальчиков и для девочек. 2.Совершенствование техники опорного прыжка.	Прыжки ч\з скакалку
27			Гимнастическая полоса препятствий. Учет по технике выполнения опорного прыжка.	Текущий	1.Провести гимнастическую полосу препятствий. 2.Провести тренировку по подтягиванию – мальчики и подниманию туловища – девочки. 3.Провести учет по технике выполнения опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла в длину (высоту 115 см); девочки – боком через коня (высота 110см).	Подтягивание
28			Повторить гимнастическую полосу препятствий. Зачет по подтягиванию на перекладине – мальчики; по подниманию туловища из положения лежа – девочки.	Текущий	1.Совершенствовать двигательные умения и развивать двигательные качества и силовую выносливость при преодолении гимнастической полосы препятствий. 2.Провести зачет по подтягиванию на перекладине – мальчики; по подниманию туловища из положения лежа – девочки.	Отжимание.
29			Урок подвижных игр. Баскетбол.	Текущий		Пресс живота
30			Урок подвижных игр. Волейбол.	Текущий		Отжимания
31			Урок подвижных игр. Баскетбол.	Текущий		Прыжки через скакалку
32			Урок подвижных игр. Подведение итогов четверти.	Текущий Итоговый	1.Игры в баскетбол и волейбол. 2.Подвести итоги успеваемости	Подготовка к урокам по лыжной

					за семестр, дать задание учащимся на период школьных каникул: двигательный режим и подготовка к урокам по лыжной подготовке	подготовке
3 четверть						
Раздел 4. Лыжная подготовка.						
33			Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику одновременных лыжных ходов. Учет техники попеременного двухшажного хода.	Вводный Текущий	1.Напомнить о температурном режиме, одежде и обуви лыжника, подгонке лыжных креплений. 2.Пройти дистанцию 1 км на время.	Прохождение дистанции до 3 км на лыжах.
34			Совершенствовать технику одновременных лыжных ходов, учет техники одновременных ходов.	Текущий		Прохождение дистанции до 3 км на лыжах.
35			Совершенствовать освоение техники подъемов и спусков. Оценить - торможение «плугом»	Текущий	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. По технике исполнения.	Прохождение дистанции до 3 км на лыжах.
36			Прохождение дистанции 3км. Со средней скоростью.	Текущий		Прохождение дистанции до 3 км на лыжах.
37			Контрольная гонка 2 км	Текущий	1.На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы. 2.Гонка на 2 км.	Прохождение дистанции до 4 км на лыжах.
38			Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности.	Текущий		Прохождение дистанции до 4 км на лыжах.
39			Контрольный урок на дистанцию 3 км	Текущий		Прохождение дистанции до 4 км на лыжах.
40			Совершенствовать технику ходов на учебном кругу.	Текущий		Прохождение дистанции до 5км на лыжах

41			Совершенствовать технику спусков и подъёмов на скорость изученными способами.	Текущий		Свободное катание на лыжах
42			Пройти дистанцию до 4 км с переменной скоростью.	Текущий		Свободное катание на лыжах
43			Организовать соревнования 2км. - девочки и 3км. –мальчики.	Текущий		Подготовить форму в спортзал.
44			Повторение приёма мяча снизу и передачи сверху, нижней прямой подачи. Игра – эстафета с мячами.	Текущий		Бег до 30 мин.
45			Учить сочетанию перемещений и передач в тройках. Нижняя прямая подача. Эстафеты.	Текущий		Бег до 30 мин.
46			Сов – ть нижнюю прямую подачу. Передачи мяча в тройках через сетку. Подвижная игра «Картошка»	Текущий	Провести серии прыжков с гимнастическими скакалками.	Бег до 30 мин.
47			Повторение изученных элементов волейбола. Учить приёму мяча снизу после подачи. Подвижная игра «Картошка»		Учебная игра по баскетболу с выполнением заданий в защите, атаке, выполнением тактических задач.	Прыжки ч\з скакалку.
48			Сов – ть технику элементов волейбола. Сдача контрольного норматива – подъём туловища из положения лёжа.	Текущий		Прыжки ч\з скакалку.
49			Повторить передачи сверху со сменой мест, нижнюю прямую подачу. Подвижная игра «Картошка»	Текущий	ОРУ в движении с прыжками и бегом до 2мин.	Бег до 30 мин.
50			Сов – ть технику передач мяча в тройках сверху и снизу с переменной мест после передачи через сетку. Подвижная игра «Картошка»	Текущий		Бег до 30 мин.
51			Урок подвижных игр. «Волейбол»	Текущий		Бег до 30 мин.
52			Урок подвижных игр. «Волейбол» Подведение итога четверти.	Текущий Итоговый		Бег до 30 мин.
4 четверть Раздел 5. Лёгкая атлетика.						
53			Т/б на уроках по л/атлетики. Разучить технику прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега Игра «волейбол»	Вводный Текущий	1.Провести комплекс ОРУ типа зарядки с 2-3 упражнениями на полу для мышц спины и брюшного пресса . 2.Строевые упражнения:	Прыжки через скакалку

					перестроение в 2 и 4 шеренги и в 2 и 4 колонны на месте и в движении. 3.Провести медленный бег до 4 мин.	
54			Закрепить технику прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега Игра «волейбол»	Текущий	Провести комплекс ОРУ типа зарядки с 2-3 упражнениями на полу для мышц спины и брюшного пресса .	Прыжки через скакалку
55			Совершенствовать технику прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега Игра «волейбол»	Текущий	Выполнить комплекс упражнений и серии прыжков с гимнастическими скакалками.	Прыжки через скакалку
56			Баскетбол: повторить штрафной бросок, передачи в парах в движении, учебно-тренировочные игры 4*4,5*5 с заданиями учителя.	Текущий		Пресс
57			Волейбол: передачи мяча снизу и сверху в парах и в тройках,	Текущий		Подтягивание
58			Волейбол: нижняя прямая подача, прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам КУ – прыжки через скакалку за 1 мин .	Текущий		Пресс. Подтягивание.
59			Повторить технику прыжка в длину с разбега и метания мяча 150г. на дальность с разбега. Сдача контрольного норматива –бег 60м.	Текущий	Занятие на спортивной площадке. Провести упражнения в парах на сопротивление. Провести низкий старт с преследованием.	Прыжки через скакалку.
60			Закрепить технику прыжка в длину с разбега и метания мяча 150г. на дальность с разбега. Сдача контрольного норматива –бег 300м.	Текущий		Бег до 30 мин.
61			Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега и метания мяча 150г. на дальность с разбега.	Текущий	Организовать медленный бег до 6 мин.	Бег до 30 мин.
62			Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег с этапом до 300м.	Текущий	ОРУ в движении по кругу, специальные беговые и прыжковые упражнения.	Бег до 30 мин.

63			«Километры здоровья» бег 1000 м, бег 1500 м. Подвижные игры.	Текущий	ОРУ в движении по кругу, специальные беговые и прыжковые упражнения.	Бег до 30 мин
64			Урок подвижных игр «Футбол»	Текущий	Футбол - мальчики, Пионербол, волейбол – девочки.	Бег до 30 мин.
65			Урок подвижных игр «Баскетбол»	Текущий	Футбол - мальчики, Пионербол, волейбол – девочки.	Бег до 30 мин.
66			Урок подвижных игр «Волейбол»	Текущий	Футбол - мальчики, Пионербол, волейбол – девочки.	Бег до 30 мин.
67			Урок подвижных игр.	Текущий	Футбол - мальчики, Пионербол, волейбол – девочки.	Бег до 30 мин.
68			Урок подвижных игр. Подведение итогов четверти, года.	Текущий Итоговый	Учебные игры «Футбол»- мальчики, Пионербол, волейбол – девочки. Рассказать о двигательном режиме летом, правилах поведения на воде во время купания в открытых водоёмах.	Закаливание.

7. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения.

- мячи волейбольные,
- мячи баскетбольные,
- мячи футбольные,
- козёл гимнастический,
- маты гимнастические,
- мостик гимнастический,
- скамейки гимнастические,
- шведская стенка,
- скакалки,
- обручи,
- лыжи,
- стойки для прыжка в высоту,
- бревно гимнастическое.

8. Список литературы:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы
Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук
А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Учебники:

2. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

3. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич