

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 100 г. ЧЕЛЯБИНСКА»

УТВЕРЖДАЮ



Зайцева Н.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»
5-9 классы

Предмет: физическая культура

Составители: Гиленко С. В. Писарев К.В. Пименова В.М.

Количество часов: 510

Рассмотрено на заседании МО:

Протокол № 1
от «15» 08 2017г.

Руководитель МО:

Смирнова Н.В. Смирнова Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Шарова М.Ю. Шарова М.Ю.
«1» 09 2017 г.

Челябинск 2017

Содержание программы

1. Пояснительная записка.....	3стр
2. Планируемые результаты освоения программы по учебному предмету.....	5 стр.
3. Содержание учебного предмета.....	26 стр.
4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности	36 стр.
5. Календарно-тематическое планирование	39 стр.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 5-9 классов разработана в соответствии:

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 1.02.2011г., № 19644);
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 г. № 576, от 28.12.2015 г. № 1529, от 26.01.2016 г. № 38) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1644 « О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования » (Зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 6 февраля 2015 г. Регистрационный номер 35915 (с 21.02.2015 года).
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 986 от 03.02.2011 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».
6. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ «Гимназия № 100 г. Челябинска».
7. Учебный план МАОУ «Гимназия № 100 г. Челябинска» на 2017-2018 учебный год.
8. Локальный акт «Положение о рабочей учебной программе МАОУ «Гимназия №100 г. Челябинска».

I. Планируемые результаты освоения программы по учебному предмету

<Физическая культура>

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину,
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

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

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

— умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

— умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

— владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

— умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Личностные результаты:

5-7 класс

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8-9 класс

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

5 класс

ученик научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;

ученик получит возможность научиться:

- *самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;*
- *прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

ученик **научится:**

- *учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;*
- *работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;*
- *основам коммуникативной рефлексии;*

ученик **получит возможность научиться:**

учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- *следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;*

Познавательные универсальные учебные действия

ученик научится:

- *основам реализации проектно-исследовательской деятельности;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*

ученик **получит возможность научиться:**

- *основам рефлексивного чтения.*

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

6 класс

ученик **научится**:

- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале.
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

ученик **получит возможность научиться**:

- *построению жизненных планов во временной перспективе.*
- *основам саморегуляции эмоциональных состояний.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

ученик **научится**:

- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы.
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать.

ученик **получит возможность научиться**:

- *учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей, в сотрудничестве.*
- *вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.*

Познавательные универсальные учебные действия

ученик **научится**:

- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя.
- обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом.

- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).

ученик **получит возможность научиться:**

- *ставить проблему, аргументировать её актуальность.*

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

7 класс

ученик **научится:**

- планировать пути достижения целей.
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;

ученик **получит возможность научиться:**

- *при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения.*
- *адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

ученик **научится:**

- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор.
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание.
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей.

ученик **получит возможность научиться:**

- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы.*

- *в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

ученик **научится:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия.
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения.

ученик **получит возможность научиться:**

- *самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента.*

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

8 класс

ученик **научится:**

- устанавливать целевые приоритеты.
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

ученик **получит возможность научиться:**

- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ.
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи.

Коммуникативные универсальные учебные действия

ученик **научится:**

- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом.

- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.

- отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий, как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

ученик получит возможность научиться:

- *продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.*

- *осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра.*

- *в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.*

Познавательные универсальные учебные действия

ученик научится:

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.

- устанавливать причинно-следственные связи.

- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий.

ученик получит возможность научиться:

- *выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов.*

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

9 класс

выпускник **научится:**

- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им.
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров.

выпускник **получит возможность научиться:**

- *основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей.*
- *осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

выпускник **научится:**

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром.
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

выпускник **получит возможность научиться:**

- *брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство).*
- *оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности.*
- *устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений.*

Познавательные универсальные учебные действия

выпускник **научится:**

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.
- давать определение понятиям.
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.

выпускник получит возможность научиться:

- организовывать исследование с целью проверки гипотез;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

Предметные результаты:

Основы физической культуры

Ученик 5 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.

ученик получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

ученик получит возможность научиться:

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.

Ученик 6 класса научиться:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ученик получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснить смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик **научится:**

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

ученик получит возможность научиться:

- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

ученик **научится:**

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.

ученик получит возможность научиться:

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.*

Ученик 7 класса научиться:

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств.

ученик получит возможность научиться:

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.

ученик получит возможность научиться:

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов.

ученик получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.*

Ученик 8 класса научится:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

ученик получит возможность научиться:

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик **научится:**

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

ученик **получит возможность научиться:**

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.*

Физическое совершенствование

Ученик **научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

ученик **получит возможность научиться:**

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.*

Выпускник 9 класса научиться:

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», отражающие НРЭО:

- формирование представлений о физической культуре, её роли в укреплении здоровья в условиях Южного Урала;
- формирование знаний об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации в Челябинской области;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям по «Лыжным гонкам»;

В календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура» включено проведение учебных занятий по следующим темам.

II. Содержание учебного предмета, курса «Физическая культура»

5-9 класс

№ п/п	Класс	Тема раздела, урока	Основные виды деятельности	Планируемые результаты: личностные, метапредметные. предметные
1.	5-9	Основы знаний	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

			<p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Анализируют положения Федерального закона "О физической культуре и спорте"</p>	<ul style="list-style-type: none"> - определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.
2.	5-9	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>-Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (НРЭО)</p> <p>-Оценка эффективности занятий физической культурой (НРЭО)</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Выполняют тесты на определение уровня физических кондиций.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Заполняют дневник самоконтроля.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
3.	5-9	<p>Физическое совершенствование: Легкая атлетика</p>	<p>Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

		<p>осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития</p>	
--	--	---	--

			<p>выносливости</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>	
	5-9	Спортивные игры: волейбол	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в волейбол</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p>- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p>

		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p> <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой</p>	
--	--	--	--

			<p>деятельности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p> <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>	
	5-9	Спортивные игры: баскетбол	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в баскетбол</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и</p>	<p>- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.</p>

		<p>устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>	
--	--	--	--

			Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	
	5-9	Гимнастика	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику данных упражнений.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений.</p> <p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> <p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий,</p>	<p>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p>

			<p>соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Выполняют обязанности командира отделения.</p> <p>Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.</p> <p>Соблюдают правила соревнований</p>	
	5-9	Лыжная подготовка (НРЭО)	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.</p> <p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</p>	<p>- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);</p> <p>- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов.</p>
	5-9	Элементы единоборств	<p>Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе</p>	<p>- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств,</p>

		<p>освоения.</p> <p>Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности</p> <p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей</p> <p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи.</p>	<p>тестировании физического развития и физической подготовленности.</p>
--	--	---	---

3. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Основы знаний	4	4	4	3	4
	История физической культуры	1	1	1	1	1
	Физическая культура (основные понятия)	1	1	1	1	1
	Физическая культура человека	2	2	2	1	2
2	Способы физкультурной	6	6	6	4	6

	деятельности					
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	3	3	3		2
	Оценка эффективности занятий физической культуры	3	3	3	4	4
3	Физическое совершенствование	95	95	95	95	95
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков				
	Упражнения с оздоровительной направленностью	В процессе уроков				
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	95	95	95	95	95
	Гимнастика с основами акробатики	18	18	18	18	18
	Легкая атлетика	27	27	27	14	21
	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
	Баскетбол	15	15	15	15	15
	Волейбол	14	14	14	21	14
	Элементы единоборств	0	0	0	6	6
3.3	Прикладно-ориентированная подготовка	В процессе уроков				
3.4	Упражнения общеразвивающей направленности	В процессе уроков				
	Итого часов	102	102	102	102	102

4. Календарно-тематическое планирование 5 класс 102 часа (3 часа в неделю).

№ уро ка	Дата		Тема урока	Содержание	Основные виды деятельности	Текущий контроль
	дата	кор рек ция				
Тема: «Знания о физической культуре» 1ч.						
1.			Организационно-методические требования на уроках физической культуры. История физической культуры.	Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемые на уроках физической культуры. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии Олимпийских игр.	<i>Выполнять</i> организационно-методическими требованиями, применяемые на уроках физической культуры, <i>Знать и различать</i> исторические сведения о развитии Олимпийских игр	
Тема: «Легкая атлетика» 4 ч.						
2			Т/Б на уроках л/атлетики. Техника спринтерского бега. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Высокий старт, повторное пробегание отрезков до 15 м, бег с ускорением до 30 м скоростной бег от 40 до 60 метров, бег по ориентирам. Спортивные игры.	<i>Выполнять</i> общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга.	

3			Обучение технике спринтерского бега. Челночный бег. Развитие быстроты, координации.	1. Познакомить с правилами безопасности на уроках легкой атлетики. 2. Закрепить технику высокого старта, стартового разгона (8-10 м). 3. Проведение тестирование бега на 30 м с высокого старта	Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.	
4			Обучение технике спринтерского бега.	1. Закрепить технику старта с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. 2. Провести медленный бег до 4 мин. 3. Подвижная игра.	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.	
5			Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение метанию.	1. Закрепить технику прыжка в длину с разбега. 2. Учить метанию мяча. 3. Провести бег до 8 мин. 4. Подвижная игра.	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки. Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	
Тема: «Оценка эффективности занятий физической культурой» 3ч						

6			<p>Определение уровня физической подготовленности.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.</p>	<p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>	
7			<p>Определение уровня физической подготовленности.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.</p>	<p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>	

8			Определение уровня физической подготовленности.	Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.	<p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>	
Тема: «Легкая атлетика» 12 ч.						
9			Закрепление техники прыжка в длину.	Разновидности прыжков, их чередование с ходьбой, бегом. Многоскоки. Прыжки со скакалкой. Спортивные игры.	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности	Стартовый контроль
10			Совершенствование навыка бега. Развитие выносливости.	1. Провести бег до 11 мин. 2. Подвижная игра.	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	

11			Совершенствование навыка спринтерского бега. Тестирование бега на 60м с высокого старта. Подвижные игры.	1.Проведение беговой разминки. 2.Проведение тестирование бега на 60м с высокого старта. 3. Провести подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее».	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности	
12			Совершенствование техники спринтерского бега.	Бег коротких отрезков, бег с ускорением до 30 метров, бег по ориентирам, скоростной бег, темповые прыжки. Спортивные игры.	Описывать технику низкого старта. Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.	
13			Совершенствование техники прыжка в длину.	Чередование прыжков с ходьбой, бегом. Многоскоки. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Силовые упражнения с собственным весом, партнером. Спортивные игры.	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности	
14			Совершенствование техники метания малого мяча.	Метание малого мяча на величину отскока от пола, стены. Броски и ловля набивных мячей 1-3 кг. Метание м/мяча в горизонтальные и вертикальные цели. Силовые упражнения.	Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.	

15			Совершенствование техники длительного бега.	Чередование разновидностей ходьбы с бегом. Бег в равномерном темпе до 13 минут. Силовые упражнения с собственным весом, партнером.	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений	
16			Тема: «Знания о физической культуре» Спортивная игра «Футбол».	1.Повторение разминки в движении. 2.Знакомство с историей футбола, совершенствование техники выполнения пасов, повторение спортивной игры «Футбол» 3.Провести подвижные игры по выбору учащихся.	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.	
17			Закрепление техники метания малого мяча.	Броски и ловля набивных мячей от 1 до 3 кг. Метание малого мяча на величину отскока от пола, стены. Метание малого мяча в горизонтальную, вертикальную цель с расстояния 12 метров, с места. Спортивные игры.	Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.	
18			Закрепление техники длительного бега.	Разновидности ходьбы и бега, их чередование. Бег в равномерном темпе. Упражнения с партнером. Отягощением, собственным весом. Спортивные игры.	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	

19			Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Разновидности ходьбы и бега, их чередование. Бег в равномерном темпе. Упражнения с партнером. Отягощением, собственным весом. Спортивные игры.	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений	
20			Совершенствование техники эстафетного бега.	Эстафеты 4*30, 4*60, 4*100м. Спортивные игры до 15 минут.	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.	
Тема: «Спортивные игр» 15ч.						
21			Т/Б на уроках спортивных игр. Техника передвижений, остановок.	Повороты с мячом, перемещение с мячом приставными шагами, спиной вперед. Остановка в два шага, прыжком. Челночный бег с ведением мяча, упражнения на быстроту и точность реакций.	Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры	
22			Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча.	Ведение мяча с изменением направления, скорости. Ловля и передача мяча двумя, одной рукой на месте, в движении с пассивным сопротивлением защитника. Двухсторонняя игра.	Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности	

23			Совершенствование техники ведения и броска мяча.	Ведение мяча в средней и низкой стойке с изменением направления движения, скорости, броски одной, двумя руками в движении после ведения с пассивным противодействием защитника. Двухсторонняя игра.	<p>Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>	
24			Тема: «Знания о физической культуре». История зарождения Олимпийских игр, краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	<ol style="list-style-type: none"> 1. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. 2. Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР). 3. Краткая характеристика видов спорта, история их возникновения. 	<p>Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.</p> <p>Излагать версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла.</p> <p>Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр.</p>	

25			Совершенствование техники изученных элементов баскетбола. Спортивно-массовое движение в регионе. К. урок: передача мяча	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Передачи мяча в парах и в стену на скорость.	Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	
26			Совершенствование тактики игры.	Тоже что на уроках 19,20,нападение быстрым прорывом (1:0).Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Двухсторонняя игра.	Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	
27			Совершенствование техники ведения и броска мяча.	Ведение мяча в средней и низкой стойке с изменением направления движения, броски одной, двумя руками в движении после ведения Двухсторонняя игра.	Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	

28			К. урок: Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов (ведение-2 шага-бросок). Игра в мини баскетбол	Броски одной, двумя руками в движении после ведения ,2 шагов Игра в мини баскетбол.	Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди	
29			Совершенствование техники передвижений, остановок, ловли, передачи и ведения мяча.	Тоже, что на уроках 18,19.Двухсторонняя игра.	Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	

30			Совершенствование техники ведения и броска мяча.	Ведение мяча в средней и низкой стойке с изменением направления движения, броски одной, двумя руками	<p>Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>	
31			Комплексное развитие двигательных способностей.	Легкоатлетические упражнения - повторное пробегание коротких отрезков. Силовые – подтягивания.	<p>Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.</p> <p>Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений</p>	
32			Совершенствование индивидуальной защиты, тактики игры.	То же, что на уроках 20,22.Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2,3:3.Двухсторонняя игра.	<p>Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>	

33			К. урок: штрафной бросок	Броски с различной дистанции с места и в движении.	Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди.	
34			Совершенствование техники индивидуальной защиты.	Тоже, что на уроках 18,19.Двухсторонняя игра.	Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	
35			. К. урок: комплексное упражнение	Броски одной, двумя руками в движении после ведения с пассивным противодействием защитника	Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди	
Тема: «Знания о физической культуре» 1ч.						

36			Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма, гигиенические требования.	Росто-весовые показатели. Здоровье и здоровы образ жизни. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Личная гигиена. Рациональное питание.	<i>Выполнять</i> , замеры роста, веса. Уметь составлять свой режим дня, самостоятельные занятия <i>Знать и различать</i> Основные правила проведения самостоятельных занятий, личной гигиены.	
Гимнастика с элементами акробатики 10ч.						
37			Т/Б на уроках гимнастики. Совершенство вание строевых упражнений. Зарядка. Тема: «Знания о физической культуре».	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов. Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей	
38			Совершенство вание акробатических упражнений, упражнения для разогревания.	Стойка на голове, темповые кувырки вперед, назад, пережат в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев. Кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий, прыжки с опорой на руку. Приседание на одной, двух ногах, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей Раскрывать значение развития координации движений.	

39			Совершенство вание ОРУ, организаторских умений.	ОРУ предметами, без них. Вольные упражнения на 32 счета. Упражнения с повышенной амплитудой в суставах, установка и уборка снарядов.	<p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.</p> <p>Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей</p> <p>Раскрывать значение развития координации движений.</p>	
40			Совершенство вание техники акробатических упражнений.	Комбинация: мальчики. Стойка на голове, перекаат вперед в упор присев, 3 кувырка вперед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, упор присев, ОС. Девочки: «Ласточка", упор присев, 2 кувырка вперед, в сед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат.	<p>Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно.</p> <p>Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.</p> <p>Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат</p>	

41			Комплексное развитие двигательных способностей, организаторские умения.	Комбинация: мальчики. Стойка на голове, перекат вперед в упор присев, 3 кувырка вперед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, упор присев, ОС. Девочки: «Ласточка», упор присев, 2 кувырка вперед, в сед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат.	<p>Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев.</p> <p>Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.</p> <p>Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их</p>	
42			Совершенство вание акробатических упражнений.	Комбинация: мальчики. Стойка на голове, перекат вперед в упор присев, 3 кувырка вперед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, упор присев, ОС. Девочки: «Ласточка», упор присев, 2 кувырка вперед, в сед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат..	<p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их</p>	
43			К. урок: акробатические упражнения.	Комбинация из акробатических упражнений.	<p>Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно.</p> <p>Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.</p> <p>Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.</p> <p>Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p>	

44			Совершенство вание ОРУ с предметами	Упражнения на гимнастической стенке. ОРУ с повышенной амплитудой в суставах с предметами.	Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей	
45			Совершенство вание строевых упражнений.	Строевой шаг, смыкание, размыкание. "Пол-оборота налево, направо!", "Полшага", "Полный шаг". ОРУ с предметами на месте и в движении.	Проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью	
46			К. урок: комплекс ОРУ	Круговая тренировка для развития силовых способностей.	Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке	
Тема: «Знания о физической культуре» 1ч.						
47			2. Физическая культура – основные понятия	3. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемые на уроках лыжной полготовки	Выполнять организационно-методическими требованиями, применяемые на уроках лыжной подготовки Знать и различать основные понятия.	
Лыжная подготовка 18ч.						

48			ТБ на уроках лыжной подготовки. Освоение техники одновременно го одношажного хода.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить учащихся с правилами поведения на уроках лыжной подготовки. 2. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. 3. Учить одновременному бесшажному ходу. 4. Провести встречную эстафету. 5. Пройти 1000 м. 	<p><i>Демонстрировать</i> знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.</p> <p><i>Раскрывать</i> роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности</p>	
49			Совершенство вание одновременно го двухшажного хода. Обучение одновременно му бесшажному ходу.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжить обучение одновременному двухшажному ходу. 2. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. 3. Провести встречную эстафету. 4. Пройти в медленном темпе 1000 м. 	<p><i>Описывать</i> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.</p> <p><i>Демонстрировать</i> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции</p>	

50			Совершенство вание одновременно го двухшажного хода. Обучение одновременно му бесшажному ходу.	1. Продолжить обучение одновременному двухшажному ходу. 2. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. 3. Провести встречную эстафету. 4. Пройти в медленном темпе 1000 м.	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции	
51			Совершенство вание изученных ходов. Развитие выносливости .	1. На учебном круге пройти в медленном темпе 1500 м. 2. Провести игру на лыжах.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции	
52			Совершенство вание изученных ходов. Развитие выносливости .	1. На учебном круге пройти в медленном темпе 1500 м. 2. Провести игру на лыжах.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции	

53			Совершенство вание одновременно го бесшажного хода.	1.Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. 2. Провести встречную эстафету. 3.Пройти в медленном темпе 1 км	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом во время прохождения учебной дистанции	
54			Совершенство вание одновременно го бесшажного хода.	1.Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. 2. Провести встречную эстафету. 3.Пройти в медленном темпе 1 км	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом во время прохождения учебной дистанции	

55			<p>Совершенство вание изученных ходов. К. урок: техника лыжных ходов 400 м.</p>	<p>1. На учебном круге пройти дистанцию 400 м с ускорением. 2. Провести игру на лыжах.</p>	<p>Описывать технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции. Описывать технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.</p>	
----	--	--	---	--	--	--

56			<p>Совершенство вание изученных ходов. К. урок: техника лыжных ходов 400 м.</p>	<p>1. На учебном круге пройти дистанцию 400 м с ускорением. 2. Провести игру на лыжах.</p>	<p>Описывать технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции. Описывать технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки</p>	
57			<p>Обучение технике подъемов и спусков. Развитие выносливости .</p>	<p>1. Повторить технику спусков со склонов до 45°. 2. Учить подъему "елочкой" на склон 45°. 3. Пройти дистанцию до 1000 м в медленном темпе с применением изученных ходов.</p>	<p>Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику подъёма на лыжах «лесенкой», «ёлочкой» «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции.</p>	

58			<p>Совершенство вание техники подъемов и спусков. Обучение торможению.</p>	<p>1. Совершенствовать технику подъема "елочкой" и спуска в средней стойке. 2. Учить в момент спуска торможению "плугом". 3. Пройти дистанцию до 1000 м с попеременной скоростью.</p>	<p>Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с горы. Описывать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска. Демонстрировать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона</p>	
----	--	--	--	---	---	--

59			<p>Совершенствование техники подъемов и спусков. Обучение торможению.</p>	<p>1. Совершенствовать технику подъема "елочкой" и спуска в средней стойке. 2. Учить в момент спуска торможению "плугом". 3. Пройти дистанцию до 1000 м с попеременной скоростью.</p>	<p>Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с горы. Описывать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска. Демонстрировать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона</p>	
----	--	--	---	---	---	--

60			Совершенствование техники подъемов и спусков. Обучение торможению.	1. Совершенствовать технику подъема "елочкой" и спуска в средней стойке. 2. Учить в момент спуска торможению "плугом". 3. Пройти дистанцию до 1000 м с попеременной скоростью.	<p>Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с горы.</p> <p>Описывать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска.</p> <p>Демонстрировать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона</p>	
61			Совершенствование техники торможения. Развитие выносливости.	1. Закрепить технику торможения "плугом". 2. Пройти со средней скоростью до 1500 м с применением изученных ходов.	<p>Описывать технику торможения «плугом», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона.</p> <p>Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года</p>	

62			Совершенство вание техники торможения. Развитие выносливости.	1. Закрепить технику торможения "плугом". 2. Пройти со средней скоростью до 1500 м с применением изученных ходов.	<p>Описывать технику торможения «плугом», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона.</p> <p>Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года</p>	
63			Совершенство вание техники спусков и подъемов, техники торможения. Контрольный урок.	1 Катание с горки с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема "елочкой" и торможения "плугом". 2. Провести соревнования на дистанции 1000 м - девочки, 2000 м - мальчики. Предупредить учащихся о переходе на занятия в зал.	<p>Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона.</p> <p>Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года</p>	
64			Совершенство вание техники спусков и подъемов, техники торможения.	1 Катание с горки с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема "елочкой" и торможения "плугом". 2. Провести соревнования на дистанции 1000 м - девочки, 2000 м - мальчики. Предупредить учащихся о переходе на занятия в зал.	<p>Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона.</p> <p>Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года</p>	

65			Совершенство вание техники торможения. Развитие выносливости.	1. Закрепить технику торможения "плугом". 2. Пройти со средней скоростью до 1500 м с применением изученных ходов.	<p>Описывать технику торможения «плугом», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона.</p> <p>Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года</p>	
Тема: «Гимнастика с элементами акробатики» 8ч.						
66			Т/Б на уроках гимнастики. Совершенство вание акробатических упражнений.	То же, что на уроке 40. Прыжковые упражнения в чередовании с ходьбой, бегом, многоскоки.	<p>Характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма.</p> <p>Составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью.</p>	

67			Совершенство вание опорных прыжков.	Круговая тренировка для развития скоростно-силовых способностей.	<p>Регулировать физическую нагрузку, используя разные способы её дозирования.</p> <p>Различать упражнения по признаку включённости в работу основных мышечных групп</p>	
68			Совершенство вание строевых упражнений.	Строевой шаг, смыкание, размыкание. "Пол-оборот налево, направо!", "Полшага", "Полный шаг". ОРУ с предметами на месте и в движении.	<p>Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей</p> <p>Раскрывать значение развития координации движений.</p>	
69			Совершенство вание ОРУ, силовых способностей.	Упражнения с гимнастической скамейкой, гантелями, лазание по гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической стенке. ОРУ с повышенной амплитудой в суставах..	<p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.</p> <p>Выполнять упражнения с дополнительным отягощением (гантелями) и без него</p>	
70			Совершенство вание опорных прыжков.	Прыжковые упражнения в чередовании с ходьбой, бегом, многоскоки, приседание на одной, двух ногах.	<p>Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.</p> <p>Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.</p>	

71			Совершенство вание ОРУ, силовых способностей.	Упражнения с гимнастической скамейкой, гантелями, лазание по гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической стенке. ОРУ с повышенной амплитудой в суставах..	<p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.</p> <p>Выполнять упражнения с дополнительным отягощением (гантелями) и без него</p>	
72			Совершенство вание опорных прыжков.	Прыжковые упражнения в чередовании с ходьбой, бегом, многоскоки, приседание на одной, двух ногах.	<p><i>Описывать</i> технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.</p> <p><i>Выполнять</i> опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях.</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их</p>	
73			Совершенство вание строевых упражнений.	Строевой шаг, смыкание, размыкание. "Пол-оборота налево, направо!", "Полшага", "Полный шаг". ОРУ с предметами на месте и в движении.	<p><i>Описывать</i> технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><i>Выполнять</i> передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне.</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений выявлять грубые ошибки и исправлять их</p>	

Тема: «Спортивные игры» 14ч.					
74			Т/Б на уроках спортивных игр. Броски мяча через волейбольную сетку Становление и развитие волейбола на Южном Урале	Знания: правила и организация игры в волейбол. Верхняя передача мяча, стойка игрока.	<i>Демонстрировать</i> знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры
75			Подвижная игра «Пионербол»	Броски одной, двумя руками в движении после ведения с пассивным противодействием защитника. Тоже, что на уроках 19,20.Позиционное нападение с изменением позиций игроков, быстрым прорывом (2:1).	<i>Описывать</i> технику прямой нижней подачи, <i>анализировать</i> правильность исполнения и <i>выявлять</i> грубые ошибки.
76			Упражнения с мячом	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра.	<i>Описывать</i> технику прямой нижней подачи, <i>анализировать</i> правильность исполнения и <i>выявлять</i> грубые ошибки. <i>Демонстрировать</i> технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)

77			Волейбольные упражнения. Техника прямой нижней подачи.	Комбинации из освоенных элементов техники. Позиционное нападение, быстрый прорыв.	Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)	
78			Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху.	Броски с различной дистанции с места и в движении. Двухсторонняя игра.	Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
79			Закрепление техники верхней передачи мяча.	Закрепление техники верхней передачи мяча, упражнения на координацию. Нижняя передача мяча в парах, через сетку.	Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	

80			Техника нижней передачи мяча. Нижняя прямая подача через сетку.	Закрепление техники изученных передач, упражнения на координацию. Обучение техники прямой нижней подачи.	<i>Демонстрировать</i> технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)	
81			Закрепление техники нижней прямой подачи.	Верхняя, нижняя передачи мяча с поворотом, силовые упражнения в парах. Повторение техники нижней прямой подачи.	<i>Демонстрировать</i> технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)	
82			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.	Передача мяча сверху параллельно сетке. Обучение технике прямого нападающего удара. Закрепление техники изученных передач.	<i>Описывать</i> технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, <i>анализировать</i> правильность выполнения и <i>выявлять</i> грубые ошибки.	
83			Подача, нападающий удар через сетку.	Обучение технике подачи различными способами. Закрепление техники нападающего удара через сетку.	<i>Описывать</i> технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, <i>анализировать</i> правильность выполнения и <i>выявлять</i> грубые ошибки.	
84			Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Передача мяча сверху параллельно сетке, нападающий удар в парах. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	<i>Демонстрировать</i> технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности <i>Демонстрировать</i> технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности	

85			Комбинации из освоенных элементов волейбола.	Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченной площадке.	<i>Демонстрировать</i> знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры	
86			Тактика свободного нападения. Судейство.	Комбинации из освоенных элементов. Игровые задания. Правила организации судейства.	<i>Демонстрировать</i> знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры	
87			Позиционное нападение. Учебная игра в мини-волейбол.	Комбинации из освоенных элементов. Игровые задания. Правила организации судейства. Учебная игра.	<i>Участвовать</i> в спортивно-оздоровительной деятельности	
Тема: «Знания о физической культуре» 1ч.						
88			Коррекция осанки и телосложения	Ознакомление учеников с упражнениями для коррекции осанки, применяемые на уроках физической культуры. Влияние физических упражнений на формирование тела человека.	<i>Знать и различать</i> основные понятия.	
Тема: «Легкая атлетика» 3 ч.						
89			Т/Б на уроках л/атлетики. Совершенствование техники длительного бега.	Разновидность ходьбы, бега с изменением направления, скорости. Равномерный бег до 15 минут. Спортивные игры.	<i>Выполнять</i> общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга.	

90			Совершенствование техники метаний.	Броски набивного мяча индивидуально, в парах. Метание малого мяча на дальность отскока от пола, стены, в цель, на дальность. Спортивные игры.	Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.	
91			Совершенствование техники спринтерского бега.	Повторное пробегание отрезков 10-15 метров. Бег с ускорением 20 м, бег по ориентирам, старты из различных И.П., варианты челночного бега.	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки. Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	
Тема: «Оценка эффективности занятий физической культурой 3ч»						

92			<p>Определение уровня физической подготовленности.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.</p>	<p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>	
93			<p>Определение уровня физической подготовленности.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.</p>	<p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>	

94			Определение уровня физической подготовленности.	Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.	<p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>	
Тема: «Легкая атлетика» 11 ч.						
95			К. урок: техника спринтерского бега.	Старты из различных И.П., варианты челночного бега. Бег 30 и 60 м. на результат.	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности	
96			Техника эстафетного бега.	Эстафеты, бег с ускорением, изменением направления, темпа.	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	

97			Совершенствование техники прыжков.	Разновидности прыжков в чередовании с ходьбой, бегом, многоскоки. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Эстафеты. Спортивные игры.	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности	
98			К. урок: 6-и мин. бег	Разновидности ходьбы и бега, их чередование. Бег в равномерном темпе. 6-и мин. бег.	Описывать технику низкого старта. Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.	
99			Комплексное развитие двигательных способностей.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, максимальной частотой в течение 10 секунд. Круговая тренировка. Спортивные игры до 15 минут.	Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.	
100			Совершенствование техники метаний.	Броски набивного мяча индивидуально, в парах. Метание малого мяча на дальность отскока от пола, стены, в цель, на дальность. Спортивные игры.	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений	
101			Техника эстафетного бега.	Эстафеты 4*30, 4*60, 4*100м. Спортивные игры до 15 минут.	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.	

102			Длительный бег	Бег в равномерном темпе 10 минут. Бег на 1000 м	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности	
-----	--	--	----------------	---	--	--

Календарно-тематическое планирование 6 класс 102 часа (3 часа в неделю).

№ урока	Дата		Тема урока	Содержание	Основные виды деятельности	Текущий контроль
	Дата	кор рек ц				
Тема: «Знания о физической культуре» 1ч.						

1			<p>Организационно-методические требования на уроках физической культуры. История физической культуры.</p>	<p>Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемые на уроках физической культуры. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии Олимпийских игр.</p>	<p>Выполнять <i>организационно-методическими требованиями, применяемые на уроках физической культуры,</i></p> <p><i>Знать и различать исторические сведения о развитии Олимпийских игр</i></p>	
<p>Тема: «Легкая атлетика» 4 ч.</p>						
2			<p>Т/Б на уроках л/атлетики. Техника спринтерского бега. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.</p>	<p>Высокий старт, повторное пробегание отрезков до 15 м, бег с ускорением до 30 м скоростной бег от 40 до 60 метров, бег по ориентирам. Спортивные игры.</p>	<p>Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга.</p>	

3			Обучение технике спринтерского бега. Челночный бег. Развитие быстроты, координации.	1. Познакомить с правилами безопасности на уроках легкой атлетики. 2. Закрепить технику высокого старта, стартового разгона (8-10 м). 3. Проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта	Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.	
4			Обучение технике спринтерского бега.	1. Закрепить технику старта с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. 2. Провести медленный бег до 4 мин. 3. Подвижная игра.	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.	
5			Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение метанию.	1. Закрепить технику прыжка в длину с разбега. 2. Учить метанию мяча. 3. Провести бег до 8 мин. 4. Подвижная игра.	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать её правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	

Тема: «Оценка эффективности занятий физической культурой» 3ч

6			<p>Определение уровня физической подготовленности.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.</p>	<p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>	
7			<p>Определение уровня физической подготовленности.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.</p>	<p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>	

8			Определение уровня физической подготовленности.	Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.	<p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>	
Тема: «Легкая атлетика» 12 ч.						
9			Закрепление техники прыжка в длину.	Разновидности прыжков, их чередование с ходьбой, бегом. Многоскоки. Прыжки со скакалкой. Спортивные игры.	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности	Стартовый контроль

10			Совершенствование навыка бега. Развитие выносливости.	1. Провести бег до 11 мин. 2. Подвижная игра.	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	
11			Совершенствование навыка спринтерского бега. Тестирование бега на 60м с высокого старта. Подвижные игры.	1.Проведение беговой разминки. 2.Проведение тестирование бега на 60м с высокого старта. 3. Провести подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее».	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности	
12			Совершенствование техники спринтерского бега.	Бег коротких отрезков, бег с ускорением до 30 метров, бег по ориентирам, скоростной бег, темповые прыжки. Спортивные игры.	Описывать технику низкого старта. Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.	

13			Совершенствование техники прыжка в длину.	Чередование прыжков с ходьбой, бегом. Многоскоки. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Силовые упражнения с собственным весом, партнером. Спортивные игры.	<i>Демонстрировать</i> технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности	
14			Совершенствование техники метания малого мяча.	Метание малого мяча на величину отскока от пола, стены. Броски и ловля набивных мячей 1-3 кг. Метание м/мяча в горизонтальные и вертикальные цели. Силовые упражнения.	<i>Демонстрировать</i> технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.	
15			Совершенствование техники длительного бега.	Чередование разновидностей ходьбы с бегом. Бег в равномерном темпе до 13 минут. Силовые упражнения с собственным весом, партнером.	<i>Отбирать и выполнять</i> легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений	
16			Тема: «Знания о физической культуре» Спортивная игра	1.Повторение разминки в движении. 2.Знакомство с историей футбола, совершенствование техники выполнения пасов, повторение спортивной игры	<i>Раскрывать</i> значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и	

			«Футбол».	«Футбол» 3.Провести подвижные игры по выбору учащихся.	активного участия в соревновательной деятельности.	
17			Закрепление техники метания малого мяча.	Броски и ловля набивных мячей от 1 до 3 кг. Метание малого мяча на величину отскока от пола, стены. Метание малого мяча в горизонтальную, вертикальную цель с расстояния 12 метров, с места. Спортивные игры.	Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.	
18			Закрепление техники длительного бега.	Разновидности ходьбы и бега, их чередование. Бег в равномерном темпе. Упражнения с партнером. Отягощением, собственным весом. Спортивные игры.	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	
19			Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Разновидности ходьбы и бега, их чередование. Бег в равномерном темпе. Упражнения с партнером. Отягощением, собственным весом. Спортивные игры.	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на	

					развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений	
20			Совершенствование техники эстафетного бега.	Эстафеты 4*30, 4*60, 4*100м. Спортивные игры до 15 минут.	<i>Анализировать</i> правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.	
Тема: «Спортивные игр» 15ч.						
21			Т/Б на уроках спортивных игр Техника передвижений, остановок.	Повороты с мячом, перемещение с мячом приставными шагами , спиной вперед. Остановка в два шага, прыжком. Челночный бег с ведением мяча, упражнения на быстроту и точность реакций.	<i>Демонстрировать</i> знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры	

22			Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча.	Ведение мяча с изменением направления, скорости. Ловля и передача мяча двумя, одной рукой на месте, в движении с пассивным сопротивлением защитника. Двухсторонняя игра.	<p>Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности</p>	
23			Совершенствование техники ведения и броска мяча.	Ведение мяча в средней и низкой стойке с изменением направления движения, скорости, броски одной, двумя руками в движении после ведения с пассивным противодействием защитника. Двухсторонняя игра.	<p>Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>	

24		<p>Тема: «Знания о физической культуре».</p> <p>История зарождения Олимпийских игр, краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр</p>	<p>1. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>2. Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР).</p> <p>3. Краткая характеристика видов спорта, история их возникновения.</p>	<p><i>Характеризовать</i> Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.</p> <p><i>Излагать</i> версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла.</p> <p>Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр.</p>	
25		<p>Совершенствование техники изученных элементов баскетбола.</p> <p>Спортивно-массовое движение в регионе.</p> <p>К. урок: передача мяча</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Передачи мяча в парах и в стену на скорость.</p>	<p>Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>	

26			Совершенствование тактики игры.	Тоже что на уроках 19,20,нападение быстрым прорывом (1:0).Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Двухсторонняя игра.	<p>Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>	
27			Совершенствование техники ведения и броска мяча.	Ведение мяча в средней и низкой стойке с изменением направления движения, броски одной, двумя руками в движении после ведения Двухсторонняя игра.	<p>Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>	

28			К. урок: Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов (ведение-2 шага-бросок). Игра в мини баскетбол	Броски одной, двумя руками в движении после ведения ,2 шагов Игра в мини баскетбол.	<p>Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди</p>	
29			Совершенствование техники передвижений, остановок, ловли, передачи и ведения мяча.	Тоже, что на уроках 18,19.Двухсторонняя игра.	<p>Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>	

30			Совершенствование техники ведения и броска мяча.	Ведение мяча в средней и низкой стойке с изменением направления движения, броски одной, двумя руками	<p>Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>	
31			Комплексное развитие двигательных способностей.	Легкоатлетические упражнения - повторное пробегание коротких отрезков. Силовые – подтягивания.	<p>Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений</p>	

32			Совершенствование индивидуальной защиты, тактики игры.	То же, что на уроках 20,22.Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2,3:3.Двухсторонняя игра.	Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	
33			К. урок: штрафной бросок	Броски с различной дистанции с места и в движении.	Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди.	
34			Совершенствование техники индивидуальной защиты.	Тоже, что на уроках 18,19.Двухсторонняя игра.	Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	

35			. К. урок: комплексное упражнение	Броски одной, двумя руками в движении после ведения с пассивным противодействием защитника	Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди	
Тема: «Знания о физической культуре» 1ч.						
36			<i>Физическая культура человека.</i> Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма, гигиенические требования.	Росто-весовые показатели. Здоровье и здоровы образ жизни. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Личная гигиена. Рациональное питание.	Выполнять, <i>замеры роста, веса.</i> Уметь <i>составлять свой режим дня, самостоятельные занятия</i> <i>Знать и различать Основные правила проведения самостоятельных занятий, личной гигиены.</i>	
Гимнастика с элементами акробатики 10ч.						

37			<p>Т/Б на уроках гимнастики Совершенствование строевых упражнений. Зарядка.</p> <p>Тема: «Знания о физической культуре».</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»</p>	<p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.</p> <p>Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей</p>	
38			<p>Совершенствование акробатических упражнений, упражнения для разогревания.</p>	<p>Стойка на голове, темповые кувырки вперед, назад, перекат в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. Кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий, прыжки с опорой на руку. Приседание на одной, двух ногах, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.</p>	<p>Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей</p> <p>Раскрывать значение развития координации движений.</p>	

39			Совершенствование ОРУ, организаторских умений.	ОРУ предметами, без них. Вольные упражнения на 32 счета. Упражнения с повышенной амплитудой в суставах, установка и уборка снарядов.	<p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.</p> <p>Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей</p> <p>Раскрывать значение развития координации движений.</p>	
40			Совершенствование техники акробатических упражнений.	Комбинация: мальчики. Стойка на голове, перекал вперед в упор присев, 3 кувырок вперед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, упор присев, ОС. Девочки: «Ласточка», упор присев, 2 кувырок вперед, в сед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат.	<p>Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно.</p> <p>Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.</p> <p>Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат</p>	

41			Комплексное развитие двигательных способностей, организаторские умения.	Комбинация: мальчики. Стойка на голове, перекал вперед в упор присев, 3 кувырка вперед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, упор присев, ОС. Девочки: «Ласточка», упор присев, 2 кувырка вперед, в сед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат.	<p>Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев.</p> <p>Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.</p> <p>Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их</p>	
42			Совершенствование акробатических упражнений.	Комбинация: мальчики. Стойка на голове, перекал вперед в упор присев, 3 кувырка вперед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, упор присев, ОС. Девочки: «Ласточка», упор присев, 2 кувырка вперед, в сед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат..	<p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их</p>	

43			К. урок: акробатические упражнения.	Комбинация из акробатических упражнений.	<p>Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно.</p> <p>Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.</p> <p>Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.</p> <p>Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p>	
44			Совершенствование ОРУ с предметами	Упражнения на гимнастической стенке. ОРУ с повышенной амплитудой в суставах с предметами.	<p>Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей</p>	
45			Совершенствование строевых упражнений.	Строевой шаг, смыкание, размыкание. "Пол-оборота налево, направо!", "Полшага", "Полный шаг". ОРУ с предметами на месте и в движении.	<p>Проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью</p>	

46			К. урок: комплекс ОРУ	Круговая тренировка для развития силовых способностей.	Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке	
Тема: «Знания о физической культуре» 1ч.						
47			Физическая культура – основные понятия	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемые на уроках лыжной подготовки	Выполнять организационно-методическими требованиями, применяемые на уроках лыжной подготовки Знать и различать основные понятия.	
Лыжная подготовка 18ч.						

48			ТБ на уроках лыжной подготовки Освоение техники одновременного одношажного хода.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить учащихся с правилами поведения на уроках лыжной подготовки. 2. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. 3. Учить одновременному бесшажному ходу. 4. Провести встречную эстафету. 5. Пройти 1000 м. 	<p>Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.</p> <p>Раскрывать роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности</p>	
49			Совершенствование одновременного двухшажного хода. Обучение одновременному бесшажному ходу.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжить обучение одновременному двухшажному ходу. 2. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. 3. Провести встречную эстафету. 4. Пройти в медленном темпе 1000 м. 	<p>Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции</p>	

50			Совершенствование одновременного двухшажного хода. Обучение одновременному бесшажному ходу.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжить обучение одновременному двухшажному ходу. 2. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. 3. Провести встречную эстафету. 4. Пройти в медленном темпе 1000 м. 	<p>Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции</p>	
51			Совершенствование изученных ходов. Развитие выносливости.	<ol style="list-style-type: none"> 1. На учебном круге пройти в медленном темпе 1500 м. 2. Провести игру на лыжах. 	<p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции</p>	
52			Совершенствование изученных ходов. Развитие выносливости.	<ol style="list-style-type: none"> 1. На учебном круге пройти в медленном темпе 1500 м. 2. Провести игру на лыжах. 	<p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции</p>	

53			Совершенствование одновременного бесшажного хода.	<p>1. Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода.</p> <p>2. Провести встречную эстафету. 3. Пройти в медленном темпе 1 км</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом во время прохождения учебной дистанции</p>	
54			Совершенствование одновременного бесшажного хода.	<p>1. Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода.</p> <p>2. Провести встречную эстафету. 3. Пройти в медленном темпе 1 км</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом во время прохождения учебной дистанции</p>	

55		<p>Совершенствование изученных ходов.</p> <p>К. урок: техника лыжных ходов 400 м.</p>	<p>1. На учебном круге пройти дистанцию 400 м с ускорением. 2. Провести игру на лыжах.</p>	<p>Описывать технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.</p> <p>Описывать технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки</p>	
----	--	---	--	---	--

56		<p>Совершенствование изученных ходов.</p> <p>К. урок: техника лыжных ходов 400 м.</p>	<p>1. На учебном круге пройти дистанцию 400 м с ускорением. 2. Провести игру на лыжах.</p>	<p>Описывать технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.</p> <p>Описывать технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки</p>	
----	--	---	--	---	--

57			<p>Обучение технике подъемов и спусков. Развитие выносливости.</p>	<p>1. Повторить технику спусков со склонов до 45°. 2. Учить подъему "елочкой" на склон 45°. 3. Пройти дистанцию до 1000 м в медленном темпе с применением изученных ходов.</p>	<p>Описывать технику подъемов на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику подъема на лыжах «лесенкой», «ёлочкой» «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции</p>	
----	--	--	--	--	--	--

58			<p>Совершенствование техники подъемов и спусков. Обучение торможению.</p>	<p>1. Совершенствовать технику подъема "елочкой" и спуска в средней стойке. 2. Учить в момент спуска торможению "плугом". 3. Пройти дистанцию до 1000 м с попеременной скоростью.</p>	<p>Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с горы.</p> <p>Описывать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска.</p> <p>Демонстрировать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона</p>	
----	--	--	---	---	---	--

59			<p>Совершенствование техники подъемов и спусков. Обучение торможению.</p>	<p>1. Совершенствовать технику подъема "елочкой" и спуска в средней стойке. 2. Учить в момент спуска торможению "плугом". 3. Пройти дистанцию до 1000 м с попеременной скоростью.</p>	<p>Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с горы. Описывать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска. Демонстрировать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона</p>	
----	--	--	---	---	---	--

60			<p>Совершенствование техники подъемов и спусков. Обучение торможению.</p>	<p>1. Совершенствовать технику подъема "елочкой" и спуска в средней стойке. 2. Учить в момент спуска торможению "плугом". 3. Пройти дистанцию до 1000 м с попеременной скоростью.</p>	<p>Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с горы.</p> <p>Описывать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска.</p> <p>Демонстрировать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона</p>	
----	--	--	---	---	---	--

61			<p>Совершенствование техники торможения. Развитие выносливости.</p>	<p>1. Закрепить технику торможения "плугом". 2. Пройти со средней скоростью до 1500 м с применением изученных ходов.</p>	<p>Описывать технику торможения «плугом», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона. Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года</p>	
----	--	--	---	--	--	--

62			<p>Совершенствование техники торможения. Развитие выносливости.</p>	<p>1. Закрепить технику торможения "плугом". 2. Пройти со средней скоростью до 1500 м с применением изученных ходов.</p>	<p>Описывать технику торможения «плугом», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона. Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года</p>	
63			<p>Совершенствование техники спусков и подъемов, техники торможения. Контрольный урок.</p>	<p>1 Катание с горки с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема "елочкой" и торможения "плугом". 2. Провести соревнования на дистанции 1000 м - девочки, 2000 м - мальчики. Предупредить учащихся о переходе на занятия в зал.</p>	<p>Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона. Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года</p>	

64			Совершенствование техники спусков и подъемов, техники торможения.	<p>1 Катание с горки с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема "елочкой" и торможения "плугом".</p> <p>2. Провести соревнования на дистанции 1000 м - девочки, 2000 м - мальчики. Предупредить учащихся о переходе на занятия в зал.</p>	<p>Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона.</p> <p>Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года</p>	
65			Совершенствование техники торможения. Развитие выносливости.	<p>1. Закрепить технику торможения "плугом".</p> <p>2. Пройти со средней скоростью до 1500 м с применением изученных ходов.</p>	<p>Описывать технику торможения «плугом», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона.</p> <p>Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года</p>	
Тема: «Гимнастика с элементами акробатики» 8ч.						

66			Т/Б на уроках гимнастики Совершенствование акробатических упражнений.	То же, что на уроке 40. Прыжковые упражнения в чередовании с ходьбой, бегом, многоскоки.	<p><i>Характеризовать</i> оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма.</p> <p><i>Составлять</i> комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью.</p>	
67			Совершенствование опорных прыжков.	Круговая тренировка для развития скоростно-силовых способностей.	<p><i>Регулировать</i> физическую нагрузку, используя разные способы её дозирования.</p> <p><i>Различать</i> упражнения по признаку включённости в работу основных мышечных групп</p>	

68			Совершенствование строевых упражнений.	Строевой шаг, смыкание, размыкание. "Пол-оборота налево, направо!", "Полшага", "Полный шаг". ОРУ с предметами на месте и в движении.	Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей Раскрывать значение развития координации движений.	
69			Совершенствование ОРУ, силовых способностей.	Упражнения с гимнастической скамейкой, гантелями, лазание по гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической стенке. ОРУ с повышенной амплитудой в суставах..	Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов. Выполнять упражнения с дополнительным отягощением (гантелями) и без него	
70			Совершенствование опорных прыжков.	Прыжковые упражнения в чередовании с ходьбой, бегом, многоскоки, приседание на одной, двух ногах.	Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла. Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	

71			Совершенствование ОРУ, силовых способностей.	Упражнения с гимнастической скамейкой, гантелями, лазание по гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической стенке. ОРУ с повышенной амплитудой в суставах..	<p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.</p> <p>Выполнять упражнения с дополнительным отягощением (гантелями) и без него</p>	
72			Совершенствование опорных прыжков.	Прыжковые упражнения в чередовании с ходьбой, бегом, многоскоки, приседание на одной, двух ногах.	<p>Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.</p> <p>Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях.</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их</p>	

73			Совершенствование строевых упражнений.	Строевой шаг, смыкание, размыкание. "Пол-оборота налево, направо!", "Полшага", "Полный шаг". ОРУ с предметами на месте и в движении.	<p><i>Описывать</i> технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><i>Выполнять</i> передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне.</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений выявлять грубые ошибки и исправлять их</p>	
Тема: «Спортивные игры» 14ч.						
74			Т/Б на уроках спортивных игр. Броски мяча через волейбольную сетку Становление и развитие волейбола на Южном Урале	Знания: правила и организация игры в волейбол. Верхняя передача мяча, стойка игрока.	<p><i>Демонстрировать</i> знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры</p>	

75			Подвижная игра «Пионербол»	Броски одной, двумя руками в движении после ведения с пассивным противодействием защитника. Тоже, что на уроках 19,20.Позиционное нападение с изменением позиций игроков, быстрым прорывом (2:1).	Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.	
76			Упражнения с мячом	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра.	Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)	

77			Волейбольные упражнения. Техника прямой нижней подачи.	Комбинации из освоенных элементов техники Позиционное нападение, быстрый прорыв.	Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)	
78			Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи мяча сверху.	Броски с различной дистанции с места и в движении. Двухсторонняя игра.	Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	

79			Закрепление техники верхней передачи мяча.	Закрепление техники верхней передачи мяча, упражнения на координацию. Нижняя передача мяча в парах, через сетку.	Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
80			Техника нижней передачи мяча. Нижняя прямая подача через сетку.	Закрепление техники изученных передач, упражнения на координацию. Обучение техники прямой нижней подачи.	Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)	
81			Закрепление техники нижней прямой подачи.	Верхняя, нижняя передачи мяча с поворотом, силовые упражнения в парах. Повторение техники нижней прямой подачи.	Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)	
82			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.	Передача мяча сверху параллельно сетке. Обучение технике прямого нападающего удара. Закрепление техники изученных передач.	Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	

83			Подача, нападающий удар через сетку.	Обучение технике подачи различными способами. Закрепление техники нападающего удара через сетку.	<i>Описывать</i> технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, <i>анализировать</i> правильность выполнения и <i>выявлять</i> грубые ошибки.	
84			Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Передача мяча сверху параллельно сетке, нападающий удар в парах. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	<i>Демонстрировать</i> технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности <i>Демонстрировать</i> технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности	
85			Комбинации из освоенных элементов волейбола.	Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченной площадке.	<i>Демонстрировать</i> знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры	

86			Тактика свободного нападения. Судейство.	Комбинации из освоенных элементов. Игровые задания. Правила организации судейства.	<i>Демонстрировать</i> знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры	
87			Позиционное нападение. Учебная игра в мини-волейбол.	Комбинации из освоенных элементов. Игровые задания. Правила организации судейства. Учебная игра.	<i>Участвовать</i> в спортивно-оздоровительной деятельности	
Тема: «Знания о физической культуре» 1ч.						
88			Коррекция осанки и телосложения.	Ознакомление учеников с упражнениями для коррекции осанки, применяемые на уроках физической культуры. Влияние физических упражнений на формирование тела человека.	<i>Знать и различать</i> основные понятия.	
Тема: «Легкая атлетика» 3 ч.						
89			Т/Б на уроках л/атлетики. Совершенствование техники длительного бега.	Разновидность ходьбы, бега с изменением направления, скорости. Равномерный бег до 15 минут. Спортивные игры.	<i>Выполнять</i> общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга.	

90			Совершенствование техники метаний.	Броски набивного мяча индивидуально, в парах. Метание малого мяча на дальность отскока от пола, стены, в цель, на дальность. Спортивные игры.	Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.	
91			Совершенствование техники спринтерского бега.	Повторное пробегание отрезков 10-15 метров. Бег с ускорением 20 м, бег по ориентирам, старты из различных И.П., варианты челночного бега.	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать её правильность и выявлять грубые ошибки. Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	
Тема: «Оценка эффективности занятий физической культурой 3ч»						

92			<p>Определение уровня физической подготовленности.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.</p>	<p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>	
93			<p>Определение уровня физической подготовленности.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.</p>	<p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>	

94			Определение уровня физической подготовленности.	Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.	<p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>	
Тема: «Легкая атлетика» 11 ч.						
95			К. урок: техника спринтерского бега.	Старты из различных И.П., варианты челночного бега. Бег 30 и 60 м. на результат.	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности	
96			Техника эстафетного бега.	Эстафеты, бег с ускорением, изменением направления, темпа.	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	

97			Совершенствование техники прыжков.	Разновидности прыжков в чередовании с ходьбой, бегом, многоскоки. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Эстафеты. Спортивные игры.	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности	
98			К. урок: 6-и мин. бег	Разновидности ходьбы и бега, их чередование. Бег в равномерном темпе. 6-и мин. бег.	Описывать технику низкого старта. Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.	
99			Комплексное развитие двигательных способностей.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, максимальной частотой в течение 10 секунд. Круговая тренировка. Спортивные игры до 15 минут.	Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.	
100			Совершенствование техники метаний.	Броски набивного мяча индивидуально, в парах. Метание малого мяча на дальность отскока от пола, стены, в цель, на дальность. Спортивные игры.	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений	

101			Техника эстафетного бега.	Эстафеты 4*30, 4*60, 4*100м. Спортивные игры до 15 минут.	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.	
102			Техника длительного бега	Бег в равномерном темпе 12 минут. Бег на 1000м	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности	

Календарно-тематическое планирование 7 класс 102 часа (3 часа в неделю).

№ урока	Дата		Тема урока	Содержание	Основные деятельности	виды	Текущий контроль
	Дата	кор рек ц					
Тема: «Знания о физической культуре» 1ч.							

1			<p>Организационно-методические требования на уроках физической культуры. История физической культуры.</p>	<p>Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемые на уроках физической культуры. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии Олимпийских игр.</p>	<p>Выполнять <i>организационно-методическими требованиями, применяемые на уроках физической культуры,</i></p> <p><i>Знать и различать исторические сведения о развитии Олимпийских игр</i></p>	
<p>Тема: «Легкая атлетика» 4 ч.</p>						
2			<p>Т/Б на уроках л/атлетики. Техника спринтерского бега. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.</p>	<p>Высокий старт, повторное пробегание отрезков до 15 м, бег с ускорением до 30 м скоростной бег от 40 до 60 метров, бег по ориентирам. Спортивные игры.</p>	<p>Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга.</p>	

3			Обучение технике спринтерского бега. Челночный бег. Развитие быстроты, координации.	1. Познакомить с правилами безопасности на уроках легкой атлетики. 2. Закрепить технику высокого старта, стартового разгона (8-10 м). 3. Проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта	Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.	
4			Обучение технике спринтерского бега.	1. Закрепить технику старта с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. 2. Провести медленный бег до 4 мин. 3. Подвижная игра.	<i>Демонстрировать</i> технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.	
5			Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение метанию.	1. Закрепить технику прыжка в длину с разбега. 2. Учить метанию мяча. 3. Провести бег до 8 мин. 4. Подвижная игра.	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать её правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	

Тема: «Оценка эффективности занятий физической культурой» 3ч

6		<p>Определение уровня физической подготовленности.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.</p>	<p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>	
---	--	--	---	---	--

7			<p>Определение уровня физической подготовленности.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.</p>	<p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>	
---	--	--	--	---	---	--

8			<p>Определение уровня физической подготовленности.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.</p>	<p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>	
Тема: «Легкая атлетика» 12 ч.						
9			<p>Закрепление техники прыжка в длину.</p>	<p>Разновидности прыжков, их чередование с ходьбой, бегом. Многоскоки. Прыжки со скакалкой. Спортивные игры.</p>	<p>Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности</p>	<p>Стартовый контроль</p>

10			Совершенствование навыка бега. Развитие выносливости.	1. Провести бег до 11 мин. 2. Подвижная игра.	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	
11			Совершенствование навыка спринтерского бега. Тестирование бега на 60м с высокого старта. Подвижные игры.	1.Проведение беговой разминки. 2.Проведение тестирование бега на 60м с высокого старта. 3. Провести подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее».	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности	
12			Совершенствование техники спринтерского бега.	Бег коротких отрезков, бег с ускорением до 30 метров, бег по ориентирам, скоростной бег, темповые прыжки. Спортивные игры.	Описывать технику низкого старта. Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.	

13			Совершенствование техники прыжка в длину.	Чередование прыжков с ходьбой, бегом. Многоскоки. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Силовые упражнения с собственным весом, партнером. Спортивные игры.	<i>Демонстрировать</i> технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности	
14			Совершенствование техники метания малого мяча.	Метание малого мяча на величину отскока от пола, стены. Броски и ловля набивных мячей 1-3 кг. Метание м/мяча в горизонтальные и вертикальные цели. Силовые упражнения.	<i>Демонстрировать</i> технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.	
15			Совершенствование техники длительного бега.	Чередование разновидностей ходьбы с бегом. Бег в равномерном темпе до 13 минут. Силовые упражнения с собственным весом, партнером.	<i>Отбирать и выполнять</i> легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений	
16			Тема: «Знания о физической культуре» Спортивная игра	1.Повторение разминки в движении. 2.Знакомство с историей футбола, совершенствование техники выполнения пасов, повторение спортивной игры	<i>Раскрывать</i> значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и	

			«Футбол».	«Футбол» 3.Провести подвижные игры по выбору учащихся.	активного участия в соревновательной деятельности.	
17			Закрепление техники метания малого мяча.	Броски и ловля набивных мячей от 1 до 3 кг. Метание малого мяча на величину отскока от пола, стены. Метание малого мяча в горизонтальную, вертикальную цель с расстояния 12 метров, с места. Спортивные игры.	Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.	
18			Закрепление техники длительного бега.	Разновидности ходьбы и бега, их чередование. Бег в равномерном темпе. Упражнения с партнером. Отягощением, собственным весом. Спортивные игры.	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	
19			Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Разновидности ходьбы и бега, их чередование. Бег в равномерном темпе. Упражнения с партнером. Отягощением, собственным весом. Спортивные игры.	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на	

					развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений	
20			Совершенствование техники эстафетного бега.	Эстафеты 4*30, 4*60, 4*100м. Спортивные игры до 15 минут.	<i>Анализировать</i> правильность выполнения упражнений, <i>выявлять</i> грубые ошибки и <i>исправлять</i> их.	
Тема: «Спортивные игр» 15ч.						
21			Т/Б на уроках спортивных игр. Техника передвижений, остановок.	Повороты с мячом, перемещение с мячом приставными шагами , спиной вперед. Остановка в два шага, прыжком. Челночный бег с ведением мяча, упражнения на быстроту и точность реакций.	<i>Демонстрировать</i> знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, <i>характеризовать</i> основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры	

22			Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча.	Ведение мяча с изменением направления, скорости. Ловля и передача мяча двумя, одной рукой на месте, в движении с пассивным сопротивлением защитника. Двухсторонняя игра.	<p>Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности</p>	
23			Совершенствование техники ведения и броска мяча.	Ведение мяча в средней и низкой стойке с изменением направления движения, скорости, броски одной, двумя руками в движении после ведения с пассивным противодействием защитника. Двухсторонняя игра.	<p>Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>	

24		<p>Тема: «Знания о физической культуре».</p> <p>История зарождения Олимпийских игр, краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр</p>	<p>1. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>2. Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР).</p> <p>3. Краткая характеристика видов спорта, история их возникновения.</p>	<p><i>Характеризовать</i> Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.</p> <p><i>Излагать</i> версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла.</p> <p>Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр.</p>	
25		<p>Совершенствование техники изученных элементов баскетбола.</p> <p>Спортивно-массовое движение в регионе.</p> <p>К. урок: передача мяча</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Передачи мяча в парах и в стену на скорость.</p>	<p>Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>	

26			Совершенствование тактики игры.	Тоже что на уроках 19,20,нападение быстрым прорывом (1:0).Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Двухсторонняя игра.	<p>Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>	
27			Совершенствование техники ведения и броска мяча.	Ведение мяча в средней и низкой стойке с изменением направления движения, броски одной, двумя руками в движении после ведения Двухсторонняя игра.	<p>Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>	

28			К. урок: Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов (ведение-2 шага-бросок). Игра в мини баскетбол	Броски одной, двумя руками в движении после ведения ,2 шагов Игра в мини баскетбол.	<p>Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди</p>	
29			Совершенствование техники передвижений, остановок, ловли, передачи и ведения мяча.	Тоже, что на уроках 18,19.Двухсторонняя игра.	<p>Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>	

30			Совершенствование техники ведения и броска мяча.	Ведение мяча в средней и низкой стойке с изменением направления движения, броски одной, двумя руками	<p>Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>	
31			Комплексное развитие двигательных способностей.	Легкоатлетические упражнения - повторное пробегание коротких отрезков. Силовые – подтягивания.	<p>Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений</p>	

32			Совершенствование индивидуальной защиты, тактики игры.	То же, что на уроках 20,22.Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2,3:3.Двухсторонняя игра.	Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	
33			К. урок: штрафной бросок	Броски с различной дистанции с места и в движении.	Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди.	
34			Совершенствование техники индивидуальной защиты.	Тоже, что на уроках 18,19.Двухсторонняя игра.	Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	

35			. К. урок: комплексное упражнение	Броски одной, двумя руками в движении после ведения с пассивным противодействием защитника	Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди	
Тема: «Знания о физической культуре» 1ч.						
36			<i>Физическая культура человека.</i> Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма, гигиенические требования.	Росто-весовые показатели. Здоровье и здоровы образ жизни. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Личная гигиена. Рациональное питание.	Выполнять, <i>замеры роста, веса.</i> Уметь <i>составлять свой режим дня, самостоятельные занятия</i> <i>Знать и различать Основные правила проведения самостоятельных занятий, личной гигиены.</i>	

Гимнастика с элементами акробатики 10ч.						
37			<p>Т/Б на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений. Зарядка.</p> <p>Тема: «Знания о физической культуре».</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»</p>	<p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.</p> <p>Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей</p>	
38			<p>Совершенствование акробатических упражнений, упражнения для разогревания.</p>	<p>Стойка на голове, темповые кувырки вперед, назад, перекат в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. Кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий, прыжки с опорой на руку. Приседание на одной, двух ногах, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.</p>	<p>Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей</p> <p>Раскрывать значение развития координации движений.</p>	

39			Совершенствование ОРУ, организаторских умений.	ОРУ предметами, без них. Вольные упражнения на 32 счета. Упражнения с повышенной амплитудой в суставах, установка и уборка снарядов.	<p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.</p> <p>Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей</p> <p>Раскрывать значение развития координации движений.</p>	
40			Совершенствование техники акробатических упражнений.	Комбинация: мальчики. Стойка на голове, перекал вперед в упор присев, 3 кувырка вперед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, упор присев, ОС. Девочки: «Ласточка», упор присев, 2 кувырка вперед, в сед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат.	<p>Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно.</p> <p>Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.</p> <p>Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат</p>	

41			Комплексное развитие двигательных способностей, организаторские умения.	Комбинация: мальчики. Стойка на голове, пережат вперед в упор присев, 3 кувырка вперед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, упор присев, ОС. Девочки: «Ласточка», упор присев, 2 кувырка вперед, в сед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат.	<p>Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев.</p> <p>Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.</p> <p>Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их</p>	
42			Совершенствование акробатических упражнений.	Комбинация: мальчики. Стойка на голове, пережат вперед в упор присев, 3 кувырка вперед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, упор присев, ОС. Девочки: «Ласточка», упор присев, 2 кувырка вперед, в сед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат..	<p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их</p>	

43			К. урок: акробатические упражнения.	Комбинация из акробатических упражнений.	<p>Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно.</p> <p>Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.</p> <p>Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.</p> <p>Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p>	
44			Совершенствование ОРУ с предметами	Упражнения на гимнастической стенке. ОРУ с повышенной амплитудой в суставах с предметами.	<p>Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей</p>	
45			Совершенствование строевых упражнений.	Строевой шаг, смыкание, размыкание. "Пол-оборота налево, направо!", "Полшага", "Полный шаг". ОРУ с предметами на месте и в движении.	<p>Проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью</p>	

46			К. урок: комплекс ОРУ	Круговая тренировка для развития силовых способностей.	Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке	
Тема: «Знания о физической культуре» 1ч.						
47			Физическая культура – основные понятия	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемые на уроках лыжной подготовки	Выполнять организационно-методическими требованиями, применяемые на уроках лыжной подготовки Знать и различать основные понятия.	
Лыжная подготовка 18ч.						

48			ТБ на уроках лыжной подготовки Освоение техники одновременного одношажного хода.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить учащихся с правилами поведения на уроках лыжной подготовки. 2. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. 3. Учить одновременному бесшажному ходу. 4. Провести встречную эстафету. 5. Пройти 1000 м. 	<p>Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.</p> <p>Раскрывать роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности</p>	
49			Совершенствование одновременного двухшажного хода. Обучение одновременному бесшажному ходу.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжить обучение одновременному двухшажному ходу. 2. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. 3. Провести встречную эстафету. 4. Пройти в медленном темпе 1000 м. 	<p>Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции</p>	

50			Совершенствование одновременного двухшажного хода. Обучение одновременному бесшажному ходу.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжить обучение одновременному двухшажному ходу. 2. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. 3. Провести встречную эстафету. 4. Пройти в медленном темпе 1000 м. 	<p>Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции</p>	
51			Совершенствование изученных ходов. Развитие выносливости.	<ol style="list-style-type: none"> 1. На учебном круге пройти в медленном темпе 1500 м. 2. Провести игру на лыжах. 	<p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции</p>	
52			Совершенствование изученных ходов. Развитие выносливости.	<ol style="list-style-type: none"> 1. На учебном круге пройти в медленном темпе 1500 м. 2. Провести игру на лыжах. 	<p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции</p>	

53			Совершенствование одновременного бесшажного хода.	<p>1. Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода.</p> <p>2. Провести встречную эстафету. 3. Пройти в медленном темпе 1 км</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом во время прохождения учебной дистанции</p>	
54			Совершенствование одновременного бесшажного хода.	<p>1. Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода.</p> <p>2. Провести встречную эстафету. 3. Пройти в медленном темпе 1 км</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом во время прохождения учебной дистанции</p>	

55		<p>Совершенствование изученных ходов.</p> <p>К. урок: техника лыжных ходов 400 м.</p>	<p>1. На учебном круге пройти дистанцию 400 м с ускорением. 2. Провести игру на лыжах.</p>	<p>Описывать технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.</p> <p>Описывать технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки</p>	
----	--	---	--	---	--

56		<p>Совершенствование изученных ходов.</p> <p>К. урок: техника лыжных ходов 400 м.</p>	<p>1. На учебном круге пройти дистанцию 400 м с ускорением. 2. Провести игру на лыжах.</p>	<p>Описывать технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.</p> <p>Описывать технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки</p>	
----	--	---	--	---	--

57			<p>Обучение технике подъемов и спусков. Развитие выносливости.</p>	<p>1. Повторить технику спусков со склонов до 45°. 2. Учить подъему "елочкой" на склон 45°. 3. Пройти дистанцию до 1000 м в медленном темпе с применением изученных ходов.</p>	<p>Описывать технику подъемов на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику подъема на лыжах «лесенкой», «ёлочкой» «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции</p>	
----	--	--	--	--	--	--

58			<p>Совершенствование техники подъемов и спусков. Обучение торможению.</p>	<p>1. Совершенствовать технику подъема "елочкой" и спуска в средней стойке. 2. Учить в момент спуска торможению "плугом". 3. Пройти дистанцию до 1000 м с попеременной скоростью.</p>	<p>Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с горы.</p> <p>Описывать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска.</p> <p>Демонстрировать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона</p>	
----	--	--	---	---	---	--

59			<p>Совершенствование техники подъемов и спусков. Обучение торможению.</p>	<p>1. Совершенствовать технику подъема "елочкой" и спуска в средней стойке. 2. Учить в момент спуска торможению "плугом". 3. Пройти дистанцию до 1000 м с попеременной скоростью.</p>	<p>Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с горы.</p> <p>Описывать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска.</p> <p>Демонстрировать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона</p>	
----	--	--	---	---	---	--

60			<p>Совершенствование техники подъемов и спусков. Обучение торможению.</p>	<p>1. Совершенствовать технику подъема "елочкой" и спуска в средней стойке. 2. Учить в момент спуска торможению "плугом". 3. Пройти дистанцию до 1000 м с попеременной скоростью.</p>	<p>Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с горы.</p> <p>Описывать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска.</p> <p>Демонстрировать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона</p>	
----	--	--	---	---	---	--

61			<p>Совершенствование техники торможения. Развитие выносливости.</p>	<p>1. Закрепить технику торможения "плугом". 2. Пройти со средней скоростью до 1500 м с применением изученных ходов.</p>	<p>Описывать технику торможения «плугом», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона. Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года</p>	
----	--	--	---	--	--	--

62			<p>Совершенствование техники торможения. Развитие выносливости.</p>	<p>1. Закрепить технику торможения "плугом". 2. Пройти со средней скоростью до 1500 м с применением изученных ходов.</p>	<p>Описывать технику торможения «плугом», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона. Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года</p>	
63			<p>Совершенствование техники спусков и подъемов, техники торможения. Контрольный урок.</p>	<p>1 Катание с горки с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема "елочкой" и торможения "плугом". 2. Провести соревнования на дистанции 1000 м - девочки, 2000 м - мальчики. Предупредить учащихся о переходе на занятия в зал.</p>	<p>Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона. Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года</p>	

64			Совершенствование техники спусков и подъемов, техники торможения.	<p>1 Катание с горки с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема "елочкой" и торможения "плугом".</p> <p>2. Провести соревнования на дистанции 1000 м - девочки, 2000 м - мальчики. Предупредить учащихся о переходе на занятия в зал.</p>	<p>Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона.</p> <p>Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года</p>	
65			Совершенствование техники торможения. Развитие выносливости.	<p>1. Закрепить технику торможения "плугом".</p> <p>2. Пройти со средней скоростью до 1500 м с применением изученных ходов.</p>	<p>Описывать технику торможения «плугом», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона.</p> <p>Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года</p>	
Тема: «Гимнастика с элементами акробатики» 8ч.						

66			Т/Б на уроках гимнастики). Совершенствование акробатических упражнений.	То же, что на уроке 40. Прыжковые упражнения в чередовании с ходьбой, бегом, многоскоки.	<p>Характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма.</p> <p>Составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью.</p>	
67			Совершенствование опорных прыжков.	Круговая тренировка для развития скоростно-силовых способностей.	<p>Регулировать физическую нагрузку, используя разные способы её дозирования.</p> <p>Различать упражнения по признаку включённости в работу основных мышечных групп</p>	

68			Совершенствование строевых упражнений.	Строевой шаг, смыкание, размыкание. "Пол-оборота налево, направо!", "Полшага", "Полный шаг". ОРУ с предметами на месте и в движении.	Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей Раскрывать значение развития координации движений.	
69			Совершенствование ОРУ, силовых способностей.	Упражнения с гимнастической скамейкой, гантелями, лазание по гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической стенке. ОРУ с повышенной амплитудой в суставах..	Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов. Выполнять упражнения с дополнительным отягощением (гантелями) и без него	
70			Совершенствование опорных прыжков.	Прыжковые упражнения в чередовании с ходьбой, бегом, многоскоки, приседание на одной, двух ногах.	Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла. Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	

71			Совершенствование ОРУ, силовых способностей.	Упражнения с гимнастической скамейкой, гантелями, лазание по гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической стенке. ОРУ с повышенной амплитудой в суставах..	<p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.</p> <p>Выполнять упражнения с дополнительным отягощением (гантелями) и без него</p>	
72			Совершенствование опорных прыжков.	Прыжковые упражнения в чередовании с ходьбой, бегом, многоскоки, приседание на одной, двух ногах.	<p>Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.</p> <p>Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях.</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их</p>	

73			Совершенствование строевых упражнений.	Строевой шаг, смыкание, размыкание. "Пол-оборота налево, направо!", "Полшага", "Полный шаг". ОРУ с предметами на месте и в движении.	<p><i>Описывать</i> технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><i>Выполнять</i> передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне.</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений выявлять грубые ошибки и исправлять их</p>	
Тема: «Спортивные игры» 14ч.						
74			Т/Б на уроках спортивных игр. Броски мяча через волейбольную сетку Становление и развитие волейбола на Южном Урале	Знания: правила и организация игры в волейбол. Верхняя передача мяча, стойка игрока.	<i>Демонстрировать</i> знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры	

75			Подвижная игра «Пионербол»	<p>Броски одной, двумя руками в движении после ведения с пассивным противодействием защитника.</p> <p>Тоже, что на уроках 19,20.Позиционное нападение с изменением позиций игроков, быстрым прорывом (2:1).</p>	<p>Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.</p>	
76			Упражнения с мячом	<p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра.</p>	<p>Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)</p>	

77			Волейбольные упражнения. Техника прямой нижней подачи.	Комбинации из освоенных элементов техники Позиционное нападение, быстрый прорыв.	Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)	
78			Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи мяча сверху.	Броски с различной дистанции с места и в движении. Двухсторонняя игра.	Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	

79			Закрепление техники верхней передачи мяча.	Закрепление техники верхней передачи мяча, упражнения на координацию. Нижняя передача мяча в парах, через сетку.	Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
80			Техника нижней передачи мяча. Нижняя прямая подача через сетку.	Закрепление техники изученных передач, упражнения на координацию. Обучение техники прямой нижней подачи.	Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)	
81			Закрепление техники нижней прямой подачи.	Верхняя, нижняя передачи мяча с поворотом, силовые упражнения в парах. Повторение техники нижней прямой подачи.	Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)	
82			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.	Передача мяча сверху параллельно сетке. Обучение технике прямого нападающего удара. Закрепление техники изученных передач.	Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	

83			Подача, нападающий удар через сетку.	Обучение технике подачи различными способами. Закрепление техники нападающего удара через сетку.	Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
84			Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Передача мяча сверху параллельно сетке, нападающий удар в парах. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности	
85			Комбинации из освоенных элементов волейбола.	Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченной площадке.	Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры	

86			Тактика свободного нападения. Судейство.	Комбинации из освоенных элементов. Игровые задания. Правила организации судейства.	<i>Демонстрировать</i> знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры	
87			Позиционное нападение. Учебная игра в мини-волейбол.	Комбинации из освоенных элементов. Игровые задания. Правила организации судейства. Учебная игра.	<i>Участвовать</i> в спортивно-оздоровительной деятельности	
Тема: «Знания о физической культуре» 1ч.						
88			Коррекция осанки и телосложения.	Ознакомление учеников с упражнениями для коррекции осанки, применяемые на уроках физической культуры. Влияние физических упражнений на формирование тела человека.	<i>Знать и различать</i> основные понятия.	
Тема: «Легкая атлетика» 3 ч.						
89			Т/Б на уроках л/атлетики. Совершенствование техники длительного бега.	Разновидность ходьбы, бега с изменением направления, скорости. Равномерный бег до 15 минут. Спортивные игры.	<i>Выполнять</i> общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга.	

90			Совершенствование техники метаний.	Броски набивного мяча индивидуально, в парах. Метание малого мяча на дальность отскока от пола, стены, в цель, на дальность. Спортивные игры.	Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.	
91			Совершенствование техники спринтерского бега.	Повторное пробегание отрезков 10-15 метров. Бег с ускорением 20 м, бег по ориентирам, старты из различных И.П., варианты челночного бега.	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать её правильность и выявлять грубые ошибки. Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	
Тема: «Оценка эффективности занятий физической культурой 3ч»						

92			<p>Определение уровня физической подготовленности.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.</p>	<p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>	
93			<p>Определение уровня физической подготовленности.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.</p>	<p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>	

94			Определение уровня физической подготовленности.	Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.	<p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>	
Тема: «Легкая атлетика» 8 ч.						
95			К. урок: техника спринтерского бега.	Старты из различных И.П., варианты челночного бега. Бег 30 и 60 м. на результат.	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности	
96			Техника эстафетного бега.	Эстафеты, бег с ускорением, изменением направления, темпа.	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	

97			Совершенствование техники прыжков.	Разновидности прыжков в чередовании с ходьбой, бегом, многоскоки. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Эстафеты. Спортивные игры.	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности	
98			К. урок: 6-и мин. бег	Разновидности ходьбы и бега, их чередование. Бег в равномерном темпе. 6-и мин. бег.	Описывать технику низкого старта. Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.	
99			Комплексное развитие двигательных способностей.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, максимальной частотой в течение 10 секунд. Круговая тренировка. Спортивные игры до 15 минут.	Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.	
100			Совершенствование техники метаний.	Броски набивного мяча индивидуально, в парах. Метание малого мяча на дальность отскока от пола, стены, в цель, на дальность. Спортивные игры.	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений	

101			Техника эстафетного бега.	Эстафеты 4*30, 4*60, 4*100м. Спортивные игры до 15 минут.	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.	
102			Техника длительного бега	Бег в равномерном темпе 12 минут. Бег на 1000м	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности	

Тематическое (поурочное) планирование 8 класс 102 часа (3 часа)

№ п/п	Дата	Тема урока	Практическая часть	Основные виды деятельности	Текущий контроль
1		Организационно-методические требования на уроках физической культуры. История физической	Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемые на уроках физической культуры. Зарождение	Выполнять <i>организационно-методическими требованиями,</i>	

		культуры.	Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии Олимпийских игр.	<i>применяемые на уроках физической культуры, Знать и различать исторические сведения о развитии Олимпийских игр</i>	
2		Обучение технике спринтерского бега. Развитие быстроты, координации. Знание: Проведение разминки при развитии координационных и скоростных способностей.	1. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. 2. Закрепить технику высокого старта, стартового разгона (8-10 м). 3. Учить технике старта с опорой на одну руку. 4. Бег в медленном темпе до 2 мин.	Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга.	
3		Обучение технике спринтерского бега. Развитие быстроты, координации.	1. Техника старта с опорой на одну руку. 2. Совершенствовать высокий старт. 3. Провести медленный бег до 4 мин. 5. Подвижная игра	Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой. Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам). Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического	Бег 30 м

				развития.	
4		Определение уровня физической подготовленности.	Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.	<p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>	
5		Определение уровня физической подготовленности.	Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.	<p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>	

6		Определение уровня физической подготовленности.	Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.	Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.	
7		Определение уровня физической подготовленности.	Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. Челночный бег 4 X 9 м. Наклон вперед сидя, вставание в сед, прыжок в длину с места, подтягивание.	Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).	
8		Обучение технике спринтерского бега. Развитие быстроты, координации.	1. Техника старта с опорой на одну руку. 2. Совершенствовать высокий старт. 3. Провести медленный бег до 4 мин. 5. Подвижная игра	Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.	Стартовый контроль
9		Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости, быстроты.	1. Технику старта и стартового разгона. 2. Провести бег до 6 мин. 3. Подвижная игра.	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.	Прыжок в длину с места

10		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение метанию. Развитие выносливости.	1. Прыжок в длину с разбега. 2. Метание мяча. 3. Провести бег до 8 мин. 4. Подвижная игра.	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки. Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	
11		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение метанию. Развитие выносливости.	1. Прыжок в длину с разбега. 2. Метание мяча. 3. Провести бег до 8 мин. 4. Подвижная игра.	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности	
12		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение метанию. Развитие выносливости.	1. Прыжок в длину с разбега. 2. Метание мяча. 3. Провести бег до 9 мин.	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	
13		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метания. Развитие выносливости.	1. Метание мяча. 2. Прыжок в длину с разбега. 4. Провести бег до 10 мин.	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной	

				деятельности	
14		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метания. Развитие выносливости.	1. Метание мяча. 2. Провести бег до 10 мин. 3. Подвижная игра.	<i>Демонстрировать</i> технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.	Прыжок в длину с разбега
15		Развитие выносливости.	1.Провести бег до 11 мин. 3. Подвижная игра.	<i>Демонстрировать</i> технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности	Метание мяча
16		Комплексное развитие двигательных способностей.	1. Бег в равномерном темпе. Упражнения с партнером. 2.Разновидности ходьбы и бега, их чередование.	<i>Демонстрировать</i> технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Бег на 1000 м
17		Комплексное развитие двигательных способностей.	1. Чередование ходьбы и бега, прыжков. 2. Упражнения на развитие силы, выносливости.	<i>Отбирать и выполнять</i> легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений	
18		Совершенствование техники передвижений, остановок,	1. Повороты с мячом , перемещение с мячом приставными шагами , спиной	<i>Демонстрировать</i> знания по истории становления и развития	

		поворотов стоек, скоростных и координационных способностей. Знание: Расстановка игроков, позиционное нападение.	вперед. 2. Остановка в два шага, прыжком. 3. Челночный бег с ведением мяча, упражнения на быстроту и точность реакций.	баскетбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры	
19		Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча, скоростно-силовых и координационных способностей.	1. Ведение мяча с изменением направления, скорости. 2. Ловля и передача мяча двумя, одной рукой на месте, в движении с пассивным сопротивлением защитника. 3. Двухсторонняя игра.	Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности	
20		Совершенствование техники ведения и броска мяча, скоростно-силовых и координационных способностей.	1. Ведение мяча в средней и низкой стойке с изменением направления движения, скорости. 3. броски одной, двумя руками в движении после ведения с пассивным противодействием защитника. 4. Двухсторонняя игра.	Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	
21		Совершенствование ловли, передачи, ведения мяча.	1. Ловля, передача, ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением	Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать	

		Совершенствование индивидуальной защиты, скоростных, силовых, координационных способностей.	защитника. 2. Вырывание, выбивание, перехват мяча. 3. Легкоатлетические упражнения: повторное пробегание коротких отрезков. 4. Силовые: подтягивание, отжимание. 5. Двухсторонняя игра.	правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	
22		Совершенствование техники перемещений, владения мячом, координационных способностей.	1. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 2. Двухсторонняя игра.	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений	
23		Совершенствование тактики игры, комплексное совершенствование двигательных способностей.	1. Тоже что на уроках 14,15. 2. Нападение быстрым прорывом (1:0). 2. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. 3. Двухсторонняя игра.	Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и	

				эстафеты)	
24		Комплексное развитие двигательных способностей.	1. Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. 2. Прыжок в длину с места, подтягивание.	<i>Демонстрировать</i> технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Наклон вперед из положения сидя
25		Совершенствование индивидуальной защиты, владения мячом, тактики игры, координационных способностей.	1. Ловля, передача, ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. 2. Вырывание, выбивание, перехват мяча. 3. Нападение быстрым прорывом (1:0). Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. 4. Двухсторонняя игра.	<i>Описывать</i> технику броска мяча двумя руками от груди, <i>анализировать</i> правильность выполнения и <i>выявлять</i> грубые ошибки. <i>Демонстрировать</i> технику броска <i>мяча двумя руками от груди</i>	Прыжок в длину с места.
26		Совершенствование техники передвижений, остановок, ловли, передачи и ведения мяча, скоростно-силовых и координационных способностей.	1. Ведение мяча с изменением направления, скорости. 2. Ловля и передача мяча двумя, одной рукой на месте, в движении с пассивным сопротивлением защитника. 3. Двухсторонняя игра.	<i>Описывать</i> технику ведения баскетбольного мяча, <i>анализировать</i> правильность выполнения и <i>выявлять</i> грубые ошибки.	
27		Совершенствование техники владения мячом, тактики игры, скоростно-силовых, координационных	1. Ведение мяча в средней и низкой стойке с изменением направления движения, скорости. 2. Броски одной, двумя руками в движении после ведения	<i>Демонстрировать</i> технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и	

		способностей.	с пассивным противодействием защитника. 3. Позиционное нападение с изменением позиций игроков, быстрым прорывом (2:1).	эстафеты)	
28		Комплексное развитие двигательных способностей.	1. Чередование ходьбы и бега, прыжков. 2. Упражнения на развитие силы, выносливости.	Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой. Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам). Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.	Подтягивание на перекладине
29		Совершенствование индивидуальной защиты, владения мячом, тактики игры, координационных способностей.	1. Ловля, передача, ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. 2. Вырывание, выбивание, перехват мяча. 3. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3. 4. Двухсторонняя игра.	Определять целевое	
30		Комплексное развитие двигательных способностей.	1. Чередование ходьбы и бега, прыжков. 2. Упражнения с набивными мячами.	Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий	Поднимание туловища из

				<p>физической культурой.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>	положения лежа на спине.
31		Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	1.Комплекс ОРУ. 2. Двухсторонняя учебная игра в баскетбол.		
32		Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	1.Комплекс ОРУ. 2. Двухсторонняя учебная игра в баскетбол.		
33		<p><i>Физическая культура человека.</i></p> <p>Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма, гигиенические требования.</p>	Росто-весовые показатели. Здоровье и здоровы образ жизни. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Личная гигиена. Рациональное питание.	<p>Выполнять, замеры роста, веса. Уметь составлять свой режим дня, самостоятельные занятия</p> <p>Знать и различать Основные правила проведения самостоятельных занятий, личной гигиены.</p>	

34		<p>Совершенствование строевых упражнений.</p> <p>Знания: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; техника безопасности.</p>	<p>1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. 2. Команды "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Короче шаг!", "Пол шага!", "Полный шаг!". 3. ОРУ без предметов, с предметами. 4. Прохождение полосы препятствий.</p>	<p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.</p> <p>Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей</p>	
35		<p>Совершенствование строевых упражнений.</p> <p>Знания: значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости.</p>	<p>1. Команды "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Короче шаг!", "Пол шага!", "Полный шаг!". 2. ОРУ без предметов, с предметами. 3. Прохождение полосы препятствий.</p>	<p>Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей</p> <p>Раскрывать значение развития координации движений</p>	
36		<p>Совершенствование строевых упражнений, координационных способностей.</p>	<p>1. Строевые команды. 2. Ходьба на месте и в движении с сочетанием движений руками. 3. Упражнения с набивными мячами и гантелями. 4. Подвижная игра.</p>	<p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.</p> <p>Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей</p>	

				<i>Раскрывать</i> значение развития координации движений.	
37		Совершенствование строевых упражнений, координационных способностей.	1. Строевые команды. 2. Ходьба на месте и в движении с сочетанием движений руками. 3. Упражнения с набивными мячами и гантелями. 4. Подвижная игра.	<i>Раскрывать</i> значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов. <i>Выполнять</i> упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей <i>Раскрывать</i> значение развития координации движений.	
38		Совершенствование акробатических упражнений, силовых способностей. Знания: значение упражнений для разогревания.	1. Стойка на голове и руках, темповые кувырки вперед, назад, перекаат в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев. 2. Кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий. 3. Приседание на одной, двух ногах, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	Выполнять стойку на голове и руках совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно. Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев. Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат	
39		Совершенствование акробатических упражнений, силовых способностей.	1. Стойка на голове и руках, темповые кувырки вперед, назад, перекаат в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор	Выполнять стойку на голове и руках совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно.	

			присев. 2. Кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий. 3. Приседание на одной, двух ногах, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев. Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат	
40		Совершенствование акробатических упражнений, силовых способностей.	1. Стойка на голове и руках, темповые кувырки вперед, назад, перекаат в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев. 2. Кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий. 3. Приседание на одной, двух ногах, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	<i>Анализировать</i> правильность выполнения упражнений, <i>выяв-лять</i> грубые ошибки и <i>исправлять</i> их	
41		Совершенствование ОРУ, акробатических упражнений, гибкости. Знания: страховка и помощь во время занятий.	1.ОРУ предметами, без них. 2. Упражнения с повышенной амплитудой в суставах. 3. . Стойка на голове и руках, темповые кувырки вперед, назад, перекаат в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев. 4. Подвижная игра.	<i>Анализировать</i> правильность выполнения упражнений, <i>выяв-лять</i> грубые ошибки и <i>исправлять</i> их	
42		Совершенствование ОРУ, акробатических упражнений, гибкости. Знания: страховка и помощь	1.ОРУ предметами, без них. 2. Упражнения с повышенной амплитудой в суставах. 3. . Стойка на голове и руках, темповые кувырки вперед, назад, перекаат в стойку на лопатках, перекаат вперед в	<i>Анализировать</i> правильность выполнения упражнений, <i>выяв-лять</i> грубые ошибки и <i>исправлять</i> их	

		во время занятий.	упор присев. 4. Подвижная игра.		
43		Совершенствование ОРУ, акробатических упражнений, гибкости.	1.ОРУ предметами, без них. 2. Упражнения с повышенной амплитудой в суставах. 3. . Стойка на голове и руках, темповые кувырки вперед, назад, перекат в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.	Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей	
44		Совершенствование акробатических упражнений, силы, гибкости. Разучивание акробатического соединения.	Мальчики. Стойка на голове, перекат вперед в упор присев, 3 кувырка вперед, сед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, упор присев, ОС. Девочки. "Ласточка", упор присев, 2 кувырка вперед, сед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат.	Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей	Техника выполнения кувырка вперед
45		Совершенствование акробатических упражнений, силы, гибкости. Закрепление акробатического соединения.	То же, что на уроках 36, 38. Помощь и страховка.	Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке	Техника выполнения кувырка назад.
46		Обучение технике опорного прыжка. Закрепление акробатического соединения.	1. ОРУ с предметами, без них. 2. Повторить акробатическое соединение. 3. Учить технике опорного прыжка.	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их	Техника выполнения стойки на лопатках

47		Обучение технике опорного прыжка. Закрепление акробатического соединения.	1. ОРУ с предметами, без них. 2. Учить технике опорного прыжка.	<i>Анализировать</i> правильность выполнения упражнений, <i>выявлять</i> грубые ошибки и <i>исправлять</i> их	Акробатическое соединение
48		Закрепление техники опорного прыжка. Развитие силы.	1.Комплекс ОРУ. 2. Комплекс упражнений с набивными мячами. 3. Опорный прыжок.	<i>Анализировать</i> правильность выполнения упражнений, <i>выявлять</i> грубые ошибки и <i>исправлять</i> их	
49		Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие силы, прыгучести.	1. Комплекс с набивными мячами. 2.Прыжки через скакалку. 3. Опорный прыжок. 4. Подвижная игра	<i>Анализировать</i> правильность выполнения упражнений, <i>выявлять</i> грубые ошибки и <i>исправлять</i> их	Техника опорного прыжка
50		Совершенствование силовых способностей, гибкости.	1. Упражнения с гимнастической скамейкой, гантелями, лазание по гимнастической стенке. 2. Упражнения на гимнастической стенке. 3. ОРУ с повышенной амплитудой в суставах.	<i>Анализировать</i> правильность выполнения упражнений, <i>выявлять</i> грубые ошибки и <i>исправлять</i> их	
51		Совершенствование силовых способностей, гибкости.	1. Упражнения с гимнастической скамейкой, гантелями, лазание по гимнастической стенке. 2. Упражнения на гимнастической стенке. 3. ОРУ с повышенной амплитудой в суставах.	<i>Анализировать</i> правильность выполнения упражнений, <i>выявлять</i> грубые ошибки и <i>исправлять</i> их	

52		Физическая культура – основные понятия	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемые на уроках лыжной подготовки	Выполнять организационно-методическими требованиями, применяемые на уроках лыжной подготовки Знать и различать основные понятия	
53		Освоение техники одновременного одношажного хода. Совершенствование "КС", силы. Знания: Реакция организма на различные физические нагрузки.	1. Учить одновременному одношажному ходу. 2. Провести встречную эстафету. 4. Пройти 1500 м.	Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта. Раскрывать роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности	
54		Освоение техники одновременного одношажного хода. Совершенствование "КС", силы.	1. Учить одновременному одношажному ходу. 2. Провести встречную эстафету. 4. Пройти 1500 м.	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным одношажным ходом. Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции	

55		Освоение техники одновременного одношажного хода. Совершенствование "КС", силы.	1. Учить одновременному одношажному ходу. 2. Провести встречную эстафету. 4. Пройти 1500 м.	<i>Описывать</i> технику передвижения на лыжах попеременным одношажным ходом. <i>Демонстрировать</i> технику передвижения на лыжах попеременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции	
56		Освоение техники одновременного одношажного хода. Совершенствование "КС", силы.	1. Учить одновременному одношажному ходу. 2. Провести встречную эстафету. 4. Пройти 1500 м.	<i>Описывать</i> технику передвижения на лыжах попеременным одношажным ходом. <i>Демонстрировать</i> технику передвижения на лыжах попеременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции	
57		Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант), "КС", скоростно-силовых качеств.	1. Продолжить обучение одновременному одношажному ходу, закрепить технику работы рук. 3. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 4. Провести встречную эстафету. 5. Пройти в медленном темпе 2000 м.	<i>Демонстрировать</i> технику передвижения на лыжах попеременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции	

58		Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант), "КС", скоростно-силовых качеств.	1. Продолжить обучение одновременному одношажному ходу, закрепить технику работы рук. 3. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 4. Провести встречную эстафету. 5. Пройти в медленном темпе 2000 м.	<p>Описывать технику передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом во время прохождения учебной дистанции</p>	
59		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, выносливости.	1. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 2. Подвижная игра на лыжах. 3. Пройти в медленном темпе 2500 м.	<p>Описывать технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.</p> <p>Описывать технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки</p>	Техника одновременного одношажного хода

60		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, выносливости.	1. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 2. Подвижная игра на лыжах. 3. Пройти в медленном темпе 2500 м.	<i>Описывать</i> технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, <i>анализировать</i> правильность исполнения и <i>выявлять</i> грубые ошибки.	
61		Совершенствование техники лыжных ходов, выносливости. Освоение техники подъемов и спусков.	1. Повторить технику спусков со склонов до 45°. 2. Учить подъему скользящим шагом. 3. Пройти дистанцию до 3000 м в медленном темпе с применением изученных ходов.	<i>Демонстрировать</i> технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции	
62		Совершенствование техники лыжных ходов, выносливости. Освоение техники подъемов и спусков.	1. Повторить технику спусков со склонов до 45°. 2. Учить подъему скользящим шагом. 3. Пройти дистанцию до 3000 м в медленном темпе с применением изученных ходов.	<i>Демонстрировать</i> технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции	
63		Совершенствование техники лыжных ходов, выносливости. Освоение техники подъемов и спусков.	1. Повторить технику спусков со склонов до 45°. 2. Учить подъему скользящим шагом. 3. Пройти дистанцию до 3000 м в медленном темпе с применением изученных ходов.	<i>Описывать</i> технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов <i>анализировать</i> правильность исполнения и <i>выявлять</i> грубые ошибки	Техника попеременного двухшажного хода
64		Совершенствование техники лыжных ходов, выносливости.	1. Повторить технику спусков со склонов до 45°. 2. Учить подъему скользящим	<i>Описывать</i> технику поворотов на лыжах переступанием во время	

		Освоение техники подъемов и спусков.	шагом. 3. Пройти дистанцию до 3000 м в медленном темпе с применением изученных ходов.	спусков с небольших пологих склонов анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки	
65		Совершенствование техники подъемов и спусков. Обучение торможению. Развитие выносливости.	1. Совершенствовать технику подъема скользящим шагом и спуска в средней стойке. 2. Учить в момент спуска торможению "плугом". 3. Пройти дистанцию до 3000 м с попеременной скоростью.	Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику подъёма на лыжах «лесенкой», «ёлочкой» «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции	
66		Совершенствование техники подъемов и спусков. Обучение торможению. Развитие выносливости.	1. Совершенствовать технику подъема скользящим шагом и спуска в средней стойке. 2. Учить в момент спуска торможению "плугом". 3. Пройти дистанцию до 3000 м с попеременной скоростью.	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с горы. Описывать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска.	

				<i>Демонстрировать</i> технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона	
67		Совершенствование техники спусков и подъемов, техники торможения. Развитие выносливости.	1. Катание с горки с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема скользящим шагом и торможения "плугом". 2. Пройти дистанцию до 3000м.	<i>Выполнять</i> правила техники безопасности во время катания на лыжах с горы. <i>Описывать</i> технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, <i>анализировать</i> правильность выполнения и <i>выявлять</i> грубые ошибки, <i>характеризовать</i> условия, при которых целесообразно <i>использовать</i> тот или иной способ спуска.	Техника торможения "плугом"
68		Совершенствование техники спусков и подъемов, техники торможения. Развитие выносливости.	1. Катание с горки с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема скользящим шагом и торможения "плугом". 2. Пройти дистанцию до 3000м.	<i>Выполнять</i> правила техники безопасности во время катания на лыжах с горы.	
69		Совершенствование лыжных ходов. Развитие выносливости.	Свободное катание на лыжах.	<i>Описывать</i> технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, <i>анализировать</i> правильность выполнения и	

				<i>выявлять</i> грубые ошибки, <i>характеризовать</i> условия, при которых целесообразно <i>использовать</i> тот или иной способ спуска.	
70		Совершенствование лыжных ходов. Развитие выносливости.	Свободное катание на лыжах. Предупредить учащихся о переходе на занятия в зал.	<i>Выполнять</i> правила техники безопасности во время катания на лыжах с горы	1000 м - девочки, 2000 м - мальчики.
71		Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Знания: правила и организация игры в волейбол.	1. Верхняя передача мяча, стойка игрока. 2. Прыжки через скакалку.	<i>Демонстрировать</i> знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, <i>характеризовать</i> основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры	+
72		Закрепление техники верхней передачи мяча, нижняя передача мяча.	1. Верхняя передача мяча. 2. Нижняя передача мяча в парах, через сетку. 3. Упражнения на координацию. 4. Прыжки через скакалку.	<i>Описывать</i> технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, <i>анализировать</i> правильность выполнения и <i>выявлять</i> грубые ошибки.	+
73		Закрепление техники изученных передач, перемещения без мячей, с	1. Выполнить комплекс упражнений с набивными мячами. 2. Передача мяча сверху двумя руками после	<i>Описывать</i> технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, <i>анализировать</i> правильность выполнения и	+

		мячами.	перемещения, нижняя передача мяча. 3. Прыжки через скакалку.	выявлять грубые ошибки.	
74		Закрепление техники изученных передач. Нижняя прямая подача через сетку.	1. Закрепление техники изученных передач, упражнения на координацию. 2. Обучение техники прямой нижней подачи. 3. Игра «Перестрелка».	Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	+
75		Закрепление техники нижней прямой подачи. Передачи мяча над собой с поворотом на 90,180, 360 градусов	1. Верхняя, нижняя передачи мяча с поворотом. 2. Передачи мяча над собой с поворотом на 90,180, 360 градусов. 3. Силовые упражнения в парах. 4. Повторение техники нижней прямой подачи. 5. Учебная игра по правилам мини-волейбола.	Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)	+
76		Комбинации из освоенных элементов волейбола.	1. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 2. Закрепление техники изученных передач.	Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности	+
77		Прямой нападающий удар	1. Передача мяча сверху параллельно	Описывать технику приёма и	Техника

		после подбрасывания мяча партнером. Закрепление техники изученных передач.	сетке. 2.Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. 3. Учебная игра по правилам мини-волейбола.	передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	верхней передачи
78		Подача различными способами, нападающий удар.	1. Обучение технике подачи различными способами. 2. Закрепление техники нападающего удара через сетку. 3. Учебная игра по правилам мини-волейбола.	Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности	Техника нижней передачи
79		Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1. Передача мяча сверху параллельно сетке. 2. Нападающий удар в парах. 3. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности	+
80		Комбинации из освоенных элементов волейбола.	Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченной площадке.	Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и	+

				выявлять грубые ошибки	
81		Тактика свободного нападения. Знание: правила организации судейства.	1. Комбинации из освоенных элементов. 2. Игровые задания. 3. Организация судейства.	<i>Демонстрировать</i> знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры	+
82		Исправление ошибок (индивидуально). Учебная игра в мини-волейбол.	1. Комбинации из освоенных элементов. 2. Игровые задания. 3. Правила организации судейства. 4. Учебная игра.	<i>Описывать</i> технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки	+
83		Правила поведения учащихся во время занятий. Овладение техникой приемов. Стойки и перемещения в стойке.	1. Силовые упражнения в парах. 2. Борьба за предмет. 3. Подвижная игра «Бой петухов».	Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой. Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).	
84		Правила поведения учащихся во время занятий. Овладение	1. Силовые упражнения в парах. 2. Борьба за предмет. 3. Подвижная игра	Измерять и оформлять результаты измерения	

		техники приемов. Стойки и перемещения в стойке.	«Бой петухов».	показателей физического развития.	
85		Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата. Знания: оказание первой помощи при травмах.	1. Силовые упражнения в парах. 2. Борьба за предмет. 3. Подвижная игра «Часовые и разведчики».	Подтягивание на перекладине: девочки – из виса лежа; мальчики – из виса	
86		Приемы борьбы за выгодное положение. Знания: влияние занятий единоборствами на организм человека, его развитие.	1. Силовые упражнения в парах. 2. Захваты рук и туловища. 3. Подвижная игра «Перетягивание в парах».	<i>Анализировать</i> правильность выполнения упражнений, <i>выявлять</i> грубые ошибки и <i>исправлять</i> их	
87		Упражнения по овладению приемами страховки. Знания: подготовка мест занятий, судейство	1. Овладение приемами страховки. 2. Захваты рук и туловища. 3. Подвижные игры.	<i>Анализировать</i> правильность выполнения упражнений, <i>выявлять</i> грубые ошибки и <i>исправлять</i> их	
88		Упражнения по овладению приемами страховки. Знания: подготовка мест занятий, судейство	1. Овладение приемами страховки. 2. Захваты рук и туловища. 3. Подвижные игры.	<i>Выявлять</i> приросты и <i>проводить</i> анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).	

89	Совершенствование передач волейбольного мяча, прямой нижней подачи, нападающего удара.	1. Повторить передачи волейбольного мяча. 2. Прямая нижняя подача. 3. Техника прямого нападающего удара. 4. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
90	Совершенствование передач волейбольного мяча, прямой нижней подачи, нападающего удара.	1. Повторить передачи волейбольного мяча. 2. Прямая нижняя подача. 3. Техника прямого нападающего удара. 4. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)
91	Совершенствование передач волейбольного мяча, прямой нижней подачи, нападающего удара.	1. Провести игру "Перестрелка". 2. . Закрепление техники нападающего удара через сетку. 3. Учебная игра в волейбол.	Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности
92	Совершенствование передач волейбольного мяча, прямой нижней подачи, нападающего удара.	1. Провести игру "Перестрелка". 2. . Закрепление техники нападающего удара через сетку. 3. Учебная игра в волейбол.	Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.

93	Комбинации из освоенных элементов волейбола.	1. Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченной площадке. 2. Правила организации судейства.	Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)	Техника нижней прямой подачи
94	Комбинации из освоенных элементов волейбола.	1. Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченной площадке. 2. Правила организации судейства.	Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)	
95	Позиционное нападение. Комбинации из освоенных элементов.	1. Позиционное нападение. 2. Комбинации из освоенных элементов.	Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
96	Позиционное нападение. Комбинации из освоенных элементов.	1. Позиционное нападение. 2. Комбинации из освоенных элементов.	Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и	

		элементов.		выявлять грубые ошибки.	
97		Исправление ошибок (индивидуально). Учебная игра в мини-волейбол.	1. Комбинации из освоенных элементов. 2. Игровые задания. 3. Правила организации судейства. 4. Учебная игра.	Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)	
98		Упражнения на выносливость. Знание: Совершенствование техники длительного бега, выносливости.	1. Разновидность ходьбы, бега с изменением направления, скорости. 2. Равномерный бег до 10 минут. 3. Спортивные игры.	Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга.	
99		Совершенствование техники прыжков, скоростно-силовых способностей.	1. Разновидности прыжков в чередовании с ходьбой, бегом, многоскоки. 2. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. 3. Эстафеты. 4. Спортивные игры.	Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.	

100	Обучение прыжкам в длину с разбега, метанию мяча на дальность. Развитие выносливости.	1. Выполнить комплекс ОРУ, прыжковые упражнения. 2. Закрепить технику прыжка в длину с разбега. 3. Фронтально учить метанию мяча с трех шагов разбега. 4. Провести медленный бег до 10 мин.	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнуть ноги», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки. Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень
101	Обучение прыжкам в длину с разбега, метанию мяча на дальность.	1. Провести общеразвивающие и прыжковые упражнения. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3. Закрепить технику метания мяча на дальность. 4. Провести эстафету с палочкой по кругу с этапом 50 м.	Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга.
102	Обучение прыжкам в длину с разбега, метанию мяча на дальность.	1. Провести общеразвивающие и прыжковые упражнения. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3. Закрепить технику метания мяча на дальность. 4. Спортивная игра.	Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга

Тематическое (поурочное) планирование 9 класс 102 часа (3 часа)

№ п/п	Дата	Тема урока	Практическая часть	Основные виды деятельности	Текущий контроль
1		Обучение технике спринтерского бега. Развитие быстроты, координации. Знание: Проведение разминки при развитии координационных и скоростных способностей.	1. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. 2. Закрепить технику высокого старта, стартового разгона (8-10 м). 3. Учить технике старта с опорой на одну руку. 4. Бег в медленном темпе до 2 мин.	Выполнять <i>организационно-методическими требованиями, применяемые на уроках физической культуры,</i> <i>Знать и различать исторические сведения о развитии Олимпийских игр</i>	
2		Обучение технике спринтерского бега. Развитие быстроты, координации.	1. Техника старта с опорой на одну руку. 2. Совершенствовать высокий старт. 3. Провести медленный бег до 4 мин. 5. Подвижная игра	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.	Бег 30 м
3		Обучение технике спринтерского бега. Развитие быстроты, координации.	1. Техника старта с опорой на одну руку. 2. Совершенствовать высокий старт. 3. Провести медленный бег до 4 мин. 5. Подвижная игра	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях	

				и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности	
4		Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости, быстроты.	1. Технику старта и стартового разгона. 2. Провести бег до 6 мин. 3. Подвижная игра.	<i>Демонстрировать</i> технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.	Прыжок в длину с места
5		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение метанию. Развитие выносливости.	1. Прыжок в длину с разбега. 2. Метание мяча. 3. Провести бег до 8 мин. 4. Подвижная игра.	<i>Демонстрировать</i> технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.	
6		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение метанию. Развитие выносливости.	1. Прыжок в длину с разбега. 2. Метание мяча. 3. Провести бег до 8 мин. 4. Подвижная игра.	<i>Описывать</i> технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»,	
7		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение метанию. Развитие	1. Прыжок в длину с разбега. 2. Метание мяча. 3. Провести бег до 9 мин.	<i>Описывать</i> технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»,	

		выносливости.		<i>анализировать</i> правильность её выполнения <i>и</i> выявлять грубые ошибки.	
8		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метания. Развитие выносливости.	1. Метание мяча. 2. Прыжок в длину с разбега. 4. Провести бег до 10 мин.	<i>Описывать</i> технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	Прыжок в длину с разбега
9		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метания. Развитие выносливости.	1. Метание мяча. 2. Провести бег до 10 мин. 3. Подвижная игра.	<i>Описывать</i> технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	Метание мяча
10		Развитие выносливости.	1.Провести бег до 11 мин. 3. Подвижная игра.	<i>Демонстрировать</i> технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	
11		Комплексное развитие двигательных способностей.	1. Бег в равномерном темпе. Упражнения с партнером. 2.Разновидности ходьбы и бега, их чередование.	<i>Демонстрировать</i> технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Бег на 1000 м
12		Комплексное развитие двигательных способностей.	1. Чередование ходьбы и бега, прыжков. 2. Упражнения на развитие силы, выносливости.	<i>Анализировать</i> правильность	

				выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их	
13		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов стоек, скоростных и координационных способностей. Знание: Расстановка игроков, позиционное нападение.	1. Повороты с мячом , перемещение с мячом приставными шагами , спиной вперед. 2. Остановка в два шага, прыжком. 3. Челночный бег с ведением мяча , упражнения на быстроту и точность реакций.	Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры	
14		Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча, скоростно-силовых и координационных способностей.	1. Ведение мяча с изменением направления, скорости. 2. Ловля и передача мяча двумя, одной рукой на месте, в движении с пассивным сопротивлением защитника. 3. Двухсторонняя игра.	Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности	

15		Совершенствование техники ведения и броска мяча, скоростно-силовых и координационных способностей.	1. Ведение мяча в средней и низкой стойке с изменением направления движения, скорости. 3. броски одной, двумя руками в движении после ведения с пассивным противодействием защитника. 4. Двухсторонняя игра.	Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди	
16		Совершенствование ловли, передачи, ведения мяча. Совершенствование индивидуальной защиты, скоростных, силовых, координационных способностей.	1. Ловля, передача, ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. 2. Вырывание, выбивание, перехват мяча. 3. Легкоатлетические упражнения: повторное пробегание коротких отрезков. 4. Силовые: подтягивание, отжимание. 5. Двухсторонняя игра.	Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
17		Совершенствование техники перемещений, владения мячом, координационных способностей.	1. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 2. Двухсторонняя игра.	Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
18		Совершенствование тактики игры,	1. Тоже что на уроках 14,15. 2. Нападение быстрым	Описывать технику	

		комплексное совершенствование двигательных способностей.	прорывом (1:0). 2. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. 3. Двухсторонняя игра.	ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
19		Комплексное развитие двигательных способностей.	1. Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. 2. Прыжок в длину с места, подтягивание.	Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
20		Совершенствование индивидуальной защиты, владения мячом, тактики игры, координационных способностей.	1. Ловля, передача, ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. 2. Вырывание, выбивание, перехват мяча. 3. Нападение быстрым прорывом (1:0). Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. 4. Двухсторонняя игра.	Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	
21		Совершенствование техники передвижений, остановок, ловли, передачи и ведения мяча,	1. Ведение мяча с изменением направления, скорости. 2. Ловля и передача мяча двумя, одной рукой на месте, в движении с пассивным	Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди,	

		скоростно-силовых и координационных способностей.	сопротивлением защитника. 3. Двухсторонняя игра.	анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	
22		Совершенствование техники владения мячом, тактики игры, скоростно-силовых, координационных способностей.	1. Ведение мяча в средней и низкой стойке с изменением направления движения, скорости. 2. Броски одной, двумя руками в движении после ведения с пассивным противодействием защитника. 3. Позиционное нападение с изменением позиций игроков, быстрым прорывом (2:1).	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений	

23		Комплексное развитие двигательных способностей.	1. Чередование ходьбы и бега, прыжков. 2. Упражнения на развитие силы, выносливости.	Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития	Подтягивание на перекладине.
24		Совершенствование индивидуальной защиты, владения мячом, тактики игры, координационных способностей.	1.Ловля, передача, ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. 2. Вырывание, выбивание, перехват мяча. 3. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3. 4. Двухсторонняя игра.	Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	
25		Комплексное развитие двигательных способностей.	1. Чередование ходьбы и бега, прыжков. 2. Упражнения с набивными мячами.	Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой. Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным триместрам.	
26		Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	1.Комплекс ОРУ. 2. Двухсторонняя учебная игра в баскетбол.	Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития	

27		Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	1.Комплекс ОРУ. 2. Двухсторонняя учебная игра в баскетбол.	<i>Демонстрировать</i> технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	
28		Совершенствование строевых упражнений. Знания: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; техника безопасности.	1.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. 2. Команды "Пол-оборота направо!,"Пол-оборота налево!","Короче шаг!","Пол шага!","Полный шаг!". 3. ОРУ без предметов, с предметами. 4. Прохождение полосы препятствий.	<i>Анализировать</i> правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их	
29		Совершенствование строевых упражнений. Знания: значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости.	1. Команды "Пол-оборота направо!,"Пол-оборота налево!","Короче шаг!","Пол шага!","Полный шаг!". 2. ОРУ без предметов, с предметами. 3. Прохождение полосы препятствий.	<i>Анализировать</i> правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их	
30		Совершенствование строевых упражнений, координационных способностей.	1. Строевые команды. 2. Ходьба на месте и в движении с сочетанием движений руками. 3. Упражнения с набивными мячами и гантелями. 4. Подвижная игра.	<i>Анализировать</i> правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их	

31		Совершенствование строевых упражнений, координационных способностей.	1. Строевые команды. 2. Ходьба на месте и в движении с сочетанием движений руками. 3. Упражнения с набивными мячами и гантелями. 4. Подвижная игра.	<i>Анализировать</i> правильность выполнения упражнений, <i>выявлять</i> грубые ошибки и <i>исправлять</i> их	
32		Совершенствование акробатических упражнений, силовых способностей. Знания: значение упражнений для разогревания.	1. Стойка на голове и руках, темповые кувырки вперед, назад, пережат в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев. 2. Кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий. 3. Приседание на одной, двух ногах, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	Выполнять стойку на голове и руках совершенствовать технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно. Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев. Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат	
33		Совершенствование акробатических упражнений, силовых способностей.	1. Стойка на голове и руках, темповые кувырки вперед, назад, пережат в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев. 2. Кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий. 3. Приседание на одной, двух ногах, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	Выполнять стойку на голове и руках совершенствовать технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно. Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев. Выполнять кувырок	

				назад из стойки на лопатках в полушпагат	
34		Совершенствование акробатических упражнений, силовых способностей.	1. Стойка на голове и руках, темповые кувырки вперед, назад, перекаат в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев. 2. Кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий. 3. Приседание на одной, двух ногах, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов. Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей	
35		Совершенствование ОРУ, акробатических упражнений, гибкости. Знания: страховка и помощь во время занятий.	1.ОРУ предметами, без них. 2. Упражнения с повышенной амплитудой в суставах. 3. . Стойка на голове и руках, темповые кувырки вперед, назад, перекаат в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев. 4. Подвижная игра.	Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей Раскрывать значение развития координации движений	

36		<p>Совершенствование акробатических упражнений, гибкости. ОРУ, упражнений,</p> <p>Знания: страховка и помощь во время занятий.</p>	<p>1.ОРУ предметами, без них. 2. Упражнения с повышенной амплитудой в суставах. 3. . Стойка на голове и руках, темповые кувырки вперед, назад, перекат в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. 4. Подвижная игра.</p>	<p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.</p> <p>Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей</p> <p>Раскрывать значение развития координации движений.</p>	
(37)		<p>Совершенствование акробатических упражнений, гибкости. ОРУ, упражнений,</p>	<p>1.ОРУ предметами, без них. 2. Упражнения с повышенной амплитудой в суставах. 3. . Стойка на голове и руках, темповые кувырки вперед, назад, перекат в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.</p>	<p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.</p> <p>Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в</p>	

				суставах верхних и нижних конечностей Раскрывать значение развития координации движений.	
(38)		Совершенствование акробатических упражнений, силы, гибкости. Разучивание акробатического соединения.	Мальчики. Стойка на голове, пережат вперед в упор присев, 3 кувырка вперед, сед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, упор присев, ОС. Девочки. "Ласточка", упор присев, 2 кувырка вперед, сед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат.	Выполнять стойку на голове и руках совершенствовать технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно. Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев. Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат	Техника выполнения кувырка вперед
(39)		Совершенствование акробатических упражнений, силы, гибкости. Закрепление акробатического соединения.	То же, что на уроках 36, 38. Помощь и страховка.	Выполнять стойку на голове и руках совершенствовать технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно. Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев. Выполнять кувырок	Техника выполнения кувырка назад.

				назад из стойки на лопатках в полушпагат	
(40)		Обучение технике опорного прыжка. Закрепление акробатического соединения.	1. ОРУ с предметами, без них. 2. Повторить акробатическое соединение. 3. Учить технике опорного прыжка.	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их	Техника выполнения стойки на лопатках
(41)		Обучение технике опорного прыжка. Закрепление акробатического соединения.	1. ОРУ с предметами, без них. 2. Учить технике опорного прыжка.	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их	Акробатическое соединение
(42)		Закрепление техники опорного прыжка. Развитие силы.	1.Комплекс ОРУ. 2. Комплекс упражнений с набивными мячами. 3. Опорный прыжок.	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их	
(43)		Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие силы, прыгучести.	1. Комплекс с набивными мячами. 2.Прыжки через скакалку. 3. Опорный прыжок. 4. Подвижная игра	Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба,	Техника опорного прыжка

				амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей	
(44)		Совершенствование силовых способностей, гибкости.	1. Упражнения с гимнастической скамейкой, гантелями, лазание по гимнастической стенке. 2. Упражнения на гимнастической стенке. 3. ОРУ с повышенной амплитудой в суставах.	Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей	
(45)		Совершенствование силовых способностей, гибкости.	1. Упражнения с гимнастической скамейкой, гантелями, лазание по гимнастической стенке. 2. Упражнения на гимнастической стенке. 3. ОРУ с повышенной амплитудой в суставах.	Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке	
(46)		Совершенствование ловли, передачи, ведения мяча, индивидуальной защиты. Развитие скоростных, силовых, координационных способностей.	1 Ловля, передача , ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. 2. Вырывание, выбивание, перехват мяча. 3. Двухсторонняя игра.	Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	

(47)		Совершенствование техники и тактики игры.	Двухсторонняя игра в баскетбол.	<i>Демонстрировать</i> технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Штрафной бросок
(48)		Совершенствование техники и тактики игры.	Двухсторонняя учебная игра в баскетбол.	<i>Демонстрировать</i> технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	
(49)		Освоение техники одновременного одношажного хода. Совершенствование "КС", силы. Знания: Реакция организма на различные физические нагрузки.	1. Учить одновременному одношажному ходу. 2. Провести встречную эстафету. 4. Пройти 1500 м.	<i>Выполнять</i> организационно-методическими требованиями, применяемые на уроках лыжной подготовки Знать и различать основные понятия	
(50)		Освоение техники одновременного одношажного хода. Совершенствование "КС", силы.	1. Учить одновременному одношажному ходу. 2. Провести встречную эстафету. 4. Пройти 1500 м.	<i>Демонстрировать</i> знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.	

				<i>Раскрывать</i> роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности	
(51)		Освоение техники одновременного одношажного хода. Совершенствование "КС", силы.	1. Учить одновременному одношажному ходу. 2. Провести встречную эстафету. 4. Пройти 1500 м.	<i>Описывать</i> технику передвижения на лыжах попеременным одношажным ходом. <i>Демонстрировать</i> технику передвижения на лыжах попеременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции	
(52)		Освоение техники одновременного одношажного хода. Совершенствование "КС", силы.	1. Учить одновременному одношажному ходу. 2. Провести встречную эстафету. 4. Пройти 1500 м.	<i>Описывать</i> технику передвижения на лыжах попеременным одношажным ходом. <i>Демонстрировать</i>	

				технику передвижения на лыжах попеременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции	
(53)		Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант), "КС", скоростно-силовых качеств.	1. Продолжить обучение одновременному одношажному ходу, закрепить технику работы рук. 3. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 4. Провести встречную эстафету. 5. Пройти в медленном темпе 2000 м.	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным одношажным ходом. Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции	
(54)		Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант), "КС", скоростно-силовых качеств.	1. Продолжить обучение одновременному одношажному ходу, закрепить технику работы рук. 3. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 4. Провести встречную эстафету. 5. Пройти в медленном темпе 2000 м.	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным одношажным ходом. Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным	

				одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции	
(55)		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, выносливости.	1. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 2. Подвижная игра на лыжах. 3. Пройти в медленном темпе 2500 м.	<i>Описывать</i> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. <i>Демонстрировать</i> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции	Техника одновременного одношажного хода
(56)		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, выносливости.	1. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 2. Подвижная игра на лыжах. 3. Пройти в медленном темпе 2500 м.	<i>Описывать</i> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. <i>Демонстрировать</i> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения	

				учебной дистанции	
(57)		Совершенствование техники лыжных ходов, выносливости. Освоение техники подъемов и спусков.	1. Повторить технику спусков со склонов до 45°. 2. Учить подъему скользящим шагом. 3. Пройти дистанцию до 3000 м в медленном темпе с применением изученных ходов.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции	
(58)		Совершенствование техники лыжных ходов, выносливости. Освоение техники подъемов и спусков.	1. Повторить технику спусков со склонов до 45°. 2. Учить подъему скользящим шагом. 3. Пройти дистанцию до 3000 м в медленном темпе с применением изученных ходов.	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом во время прохождения учебной дистанции	
		Совершенствование техники лыжных ходов, выносливости.	1. Повторить технику спусков со склонов до 45°. 2. Учить подъему скользящим шагом. 3. Пройти	Описывать технику поворотов на лыжах переступанием стоя на	Техника попеременн

(59)		Освоение техники подъемов и спусков.	дистанцию до 3000 м в медленном темпе с применением изученных ходов.	месте, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции. Описывать технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки	ого двухшажног о хода
(60)		Совершенствование техники лыжных ходов, выносливости. Освоение техники подъемов и спусков.	1. Повторить технику спусков со склонов до 45°. 2. Учить подъему скользящим шагом. 3. Пройти дистанцию до 3000 м в медленном темпе с применением изученных ходов.	Описывать технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.	

(61)	Совершенствование техники подъемов и спусков. Обучение торможению. Развитие выносливости.	1. Совершенствовать технику подъема скользящим шагом и спуска в средней стойке. 2. Учить в момент спуска торможению "плугом". 3. Пройти дистанцию до 3000 м с попеременной скоростью.	<i>Демонстрировать</i> технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции	
(62)	Совершенствование техники подъемов и спусков. Обучение торможению. Развитие выносливости.	1. Совершенствовать технику подъема скользящим шагом и спуска в средней стойке. 2. Учить в момент спуска торможению "плугом". 3. Пройти дистанцию до 3000 м с попеременной скоростью.	<i>Демонстрировать</i> технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции	
(63)	Совершенствование техники спусков и подъемов, торможения. Развитие выносливости.	1. Катание с горки с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема скользящим шагом и торможения "плугом". 2. Пройти дистанцию до 3000 м.	<i>Описывать</i> технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов <i>анализировать</i> правильность исполнения и <i>выявлять</i> грубые ошибки	Техника торможения "плугом"
(64)	Совершенствование техники спусков и подъемов, торможения. Развитие выносливости.	1. Катание с горки с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема скользящим шагом и торможения "плугом". 2. Пройти дистанцию до 3000 м.	<i>Описывать</i> технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов	

				<i>анализировать</i> правильность исполнения и <i>выявлять</i> грубые ошибки	
(65)		Совершенствование лыжных ходов. Развитие выносливости.	Свободное катание на лыжах.	<i>Описывать</i> технику подъёмов на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка», <i>анализировать</i> правильность выполнения и <i>выявлять</i> грубые ошибки. <i>Демонстрировать</i> технику подъёма на лыжах «лесенкой», «ёлочкой» «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции	
(66)		Совершенствование лыжных ходов. Развитие выносливости.	Свободное катание на лыжах. Предупредить учащихся о переходе на занятия в зал.	<i>Выполнять</i> правила техники безопасности во время катания на лыжах с горы. <i>Описывать</i> технику спуска с горы в основной, высокой и	1000 м - девочки, 2000 м - мальчики.

				<p>низкой стойках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска.</p> <p>Демонстрировать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона</p>	
(67)		<p>Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p> <p>Знания: правила и организация игры в волейбол.</p>	<p>1. Верхняя передача мяча, стойка игрока. 2. Прыжки через скакалку. 3. Игра «Перестрелка».</p>	<p>Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры</p>	
		Закрепление техники верхней	1. Верхняя передача мяча. 2. Нижняя передача мяча	Описывать технику	

(68)		передачи мяча, нижняя передача мяча.	в парах, через сетку. 3. Упражнения на координацию. 4. Прыжки через скакалку.	приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
(69)		Закрепление техники изученных передач, перемещения без мячей, с мячами.	1. Выполнить комплекс упражнений с набивными мячами. 2. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения, нижняя передача мяча. 3. Прыжки через скакалку.	Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
(70)		Закрепление техники изученных передач. Нижняя прямая подача через сетку.	1. Закрепление техники изученных передач, упражнения на координацию. 2. Обучение техники прямой нижней подачи. 3. Игра «Перестрелка».	Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Прыжки через скакалку.
(71)		Закрепление техники нижней прямой подачи. Передачи мяча над собой с поворотом на 90,180,	1. Верхняя, нижняя передачи мяча с поворотом. 2. Передачи мяча над собой с поворотом на 90,180, 360 градусов. 3. Силовые упражнения в парах. 4. Повторение техники нижней прямой подачи. 5.	Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в	

		360 градусов	Учебная игра по правилам мини-волейбола.	условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)	
(72)		Комбинации из освоенных элементов волейбола.	1. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 2. Закрепление техники изученных передач.	<i>Демонстрировать</i> знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры	
(73)		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Закрепление техники изученных передач.	1. Передача мяча сверху параллельно сетке. 2. Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. 3. Учебная игра по правилам мини-волейбола.	Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Техника верхней передачи
(74)		Подача различными способами, нападающий удар.	1. Обучение технике подачи различными способами. 2. Закрепление техники нападающего удара через сетку. 3. Учебная игра по правилам	Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выпол-	Техника нижней передачи

			мини-волейбола.	нения и выявлять грубые ошибки.	
(75)		Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1. Передача мяча сверху параллельно сетке. 2. Нападающий удар в парах. 3. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
(76)		Комбинации из освоенных элементов волейбола.	Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченной площадке.	Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)	
(77)		Тактика свободного нападения. Знание: правила организации судейства.	1. Комбинации из освоенных элементов. 2. Игровые задания. 3. Организация судейства.	Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности Демонстрировать технику приёма и	

				передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности	
(78)		Исправление ошибок (индивидуально). Учебная игра в мини-волейбол.	1. Комбинации из освоенных элементов. 2. Игровые задания. 3. Правила организации судейства. 4. Учебная игра.	Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
(79)		Правила поведения учащихся во время занятий. Овладение техникой приемов. Стойки и перемещения в стойке.	1. Силовые упражнения в парах. 2. Борьба за предмет. 3. Подвижная игра «Бой петухов».	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их	
(80)		Правила поведения учащихся во время занятий. Овладение техникой приемов. Стойки и перемещения в стойке.	1. Силовые упражнения в парах. 2. Борьба за предмет. 3. Подвижная игра «Бой петухов».	Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды Движений в суставах верхних и нижних конечностей	

(81)		<p>Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата.</p> <p>Знания: оказание первой помощи при травмах.</p>	<p>1. Силовые упражнения в парах. 2. Борьба за предмет. 3. Подвижная игра «Часовые и разведчики».</p>	<p><i>Анализировать</i> правильность выполнения упражнений, <i>выявлять</i> грубые ошибки и <i>исправлять</i> их</p>	<p>Подтягивание на перекладине : девочки – из виса лежа; мальчики – из виса</p>
(82)		<p>Приемы борьбы за выгодное положение.</p>	<p>1. Силовые упражнения в парах. 2. Захваты рук и туловища. 3. Подвижная игра «Перетягивание в парах».</p>	<p>Знать влияние занятий единоборствами на организм человека, его развитие</p>	
(83)		<p>Приемы борьбы за выгодное положение.</p> <p>Знания: влияние занятий единоборствами на организм человека, его развитие.</p>	<p>1. Силовые упражнения в парах. 2. Захваты рук и туловища. 3. Подвижная игра «Перетягивание в парах».</p>	<p><i>Демонстрировать</i> влияние занятий единоборствами на организм человека, его развитие</p>	
(84)		<p>Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата.</p>	<p>1. Силовые упражнения в парах. 2. Борьба за предмет. 3. Подвижная игра «Часовые и разведчики».</p>	<p><i>Анализировать</i> правильность выполнения упражнений, <i>выявлять</i> грубые ошибки и</p>	

				<i>исправлять их</i>	
(85)		Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата.	1. Силовые упражнения в парах. 2. Борьба за предмет. 3. Подвижная игра «Часовые и разведчики».	Демонстрировать овладение приемами страховки.	Поднимание туловища за 30 с
(86)		Упражнения по овладению приемами страховки. Знания: подготовка мест занятий, судейство	1. Овладение приемами страховки. 2. Захваты рук и туловища. 3. Подвижные игры.	Демонстрировать овладение приемами страховки.	
(87)		Упражнения по овладению приемами страховки. Знания: подготовка мест занятий, судейство	1. Овладение приемами страховки. 2. Захваты рук и туловища. 3. Подвижные игры.	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их	
(88)		Совершенствование передач волейбольного мяча, прямой нижней подачи, нападающего удара.	1. Провести игру "Перестрелка". 2. . Закрепление техники нападающего удара через сетку. 3. Учебная игра в волейбол.	Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в	

				условиях игровой деятельности	
(89)		Комбинации из освоенных элементов волейбола.	1. Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченной площадке. 2. Правила организации судейства.	Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Техника нижней прямой подачи
(90)		Комбинации из освоенных элементов волейбола.	1. Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченной площадке. 2. Правила организации судейства.	Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности	
(91)		Позиционное нападение. Комбинации из освоенных элементов.	1. Позиционное нападение. 2. Комбинации из освоенных элементов.	Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать	

				правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
(92)		Позиционное нападение. Комбинации из освоенных элементов.	1. Позиционное нападение. 2. Комбинации из освоенных элементов.	Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности	
(93)		Исправление ошибок (индивидуально). Учебная игра в мини-волейбол.	1. Комбинации из освоенных элементов. 2. Игровые задания. 3. Правила организации судейства. 4. Учебная игра.	Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности	
(94)		Упражнения на выносливость. Знание: Совершенствование техники длительного бега, выносливости.	1. Разновидность ходьбы, бега с изменением направления, скорости. 2. Равномерный бег до 10 минут. 3. Спортивные игры.	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направ-	

				ленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений	
(95)		Совершенствование техники прыжков, скоростно-силовых способностей.	1. Разновидности прыжков в чередовании с ходьбой, бегом, многоскоки. 2. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. 3. Эстафеты. 4. Спортивные игры.	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.	Бег 60 м
(96)		Обучение прыжкам в длину с разбега, метанию мяча на дальность. Развитие выносливости.	1. Выполнить комплекс ОРУ, прыжковые упражнения. 2. Закрепить технику прыжка в длину с разбега. 3. Фронтально учить метанию мяча с трех шагов разбега. 4. Провести медленный бег до 10 мин.	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений	
(97)		Обучение прыжкам в длину с разбега, метанию мяча на дальность.	1. Провести общеразвивающие и прыжковые упражнения. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3. Закрепить технику метания мяча на дальность. 4. Провести эстафету с палочкой по кругу с этапом 50 м.	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в со-	

				ревновательной деятельности.	
(98)		Обучение прыжкам в длину с разбега, метанию мяча на дальность.	1. Провести общеразвивающие и прыжковые упражнения. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3. Закрепить технику метания мяча на дальность. 4. Спортивная игра.	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов	
(99)		Обучение эстафетному бегу. Совершенствование метания на дальность. Развитие выносливости.	1. Совершенствовать технику метания мяча на дальность. 3. Провести 2 - 3 раза эстафету по кругу с этапом 50 м. 4. Медленный бег до 12 мин.	Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.	Прыжок в длину с разбега
(100)		Обучение эстафетному бегу. Развитие скоростных качеств, выносливости.	1. Провести упражнения в движении по кругу. 2. Провести эстафету по кругу с этапом 50 м. 4. Медленный бег до 7 мин.	Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам). Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.	Метание мяча
		Развитие скоростных качеств, выносливости.	1. Провести упражнения в движении по кругу. 2. Спортивная игра.	Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным	

(101)				<p>четвертям (триместрам).</p> <p><i>Измерять и оформлять</i> результаты измерения показателей физического развития.</p>	
(102)		<p>Развитие скоростных качеств, выносливости.</p>	<p>1. Провести упражнения в движении по кругу. 2. Спортивная игра.</p>	<p><i>Выявлять</i> приросты и <i>проводить</i> анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p><i>Измерять и оформлять</i> результаты измерения показателей физического развития.</p>	<p>Бег на 1000 м</p>

6. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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:

Оценки результатов тестирования учащихся 5-9 классов

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 3x10 м, с	8,2	8,8

Таблица распределения часов на контрольные работы.

5 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Вид контроля	УУД
1	24	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	Тестирование	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию; уметь рассказать историю зарождения Олимпийских игр.</p> <p>Предметные: знать историю зарождения Олимпийских игр, краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх</p>

2	74	Т/Б на уроках спортивных игр. Основные правила спортивных игр.	Тестирование	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель; выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру</p> <p>Предметные: знать историю спортивных игр, технику, основные правила спортивной игры</p>

Таблица распределения часов на контрольные работы.

6 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Вид контроля	УУД
1	24	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. История физической культуры.	Тестирование	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию; уметь рассказать история зарождения Олимпийских игр.</p>

				Предметные: знать историю зарождения Олимпийских игр, краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх
2	74	Т/Б на уроках спортивных игр. Основные правила спортивных игр.	Тестирование	Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Метапредметные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель; выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру Предметные: знать историю спортивных игр, технику, основные правила спортивной игры

Таблица распределения часов на контрольные работы.

7 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Вид контроля	УУД
1	16	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. История физической культуры.	Тестирование	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях Метапредметные: слушать и слышать друг друга, уметь

				<p>работать в группе; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию; уметь рассказать история зарождения Олимпийских игр.</p> <p>Предметные: знать историю зарождения Олимпийских игр, краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх</p>
2	71	Т/Б на уроках спортивных игр. Основные правила спортивных	Тестирование	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель; выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру</p> <p>Предметные: знать историю спортивных игр, технику, основные правила спортивной игры</p>

Таблица распределения часов на контрольные работы.

8 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Вид контроля	УУД
1	34	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	опрос	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры.</p> <p>Предметные: знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры.</p>
2	53	История физической культуры.	Тестирование	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию; уметь рассказать история зарождения Олимпийских игр.</p> <p>Предметные: знать историю зарождения Олимпийских игр, краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх</p>

Таблица распределения часов на контрольные работы.

9 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Вид контроля	УУД
1	2	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Опрос	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Метапредметные: уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры.</p> <p>Предметные: знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры.</p>
2	80	Т/Б на уроках спортивных игр. Основные правила спортивных игр.	Тестирование	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Метапредметные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель; выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру</p> <p>Предметные: знать историю спортивных игр, технику,</p>

				основные правила спортивной игры
--	--	--	--	----------------------------------

Теоретико-методические задания

для 5 класса

за учебный год.

Спецификация работы

для проведения контроля за уровнем освоения образовательной программы

по физической культуре за 2017-2018 учебный год

обучающихся 5 класса

(УМК В.И. Ляха и др.)

1. Назначение работы - оценить уровень освоения программы по физической культуре за 2017-2018 учебный год обучающихся 5 класса МАОУ «Гимназия №100 г. Челябинска».

2. Документы, определяющие нормативно-правовую базу рубежного контроля

Содержание работы определяется на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ N 1897 от 17.12.2010 г. и Программой общеобразовательных учреждений физического воспитания 1-11 классы М Просвещение 2011 В.И. Ляха и др. (5 класс по УМК В.И. Ляха и др.)

Теоретическая часть

1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. История физической культуры.

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

1. Что такое физическая культура?:

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

2. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России.;
- б) в Англии ;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

3. В каком древнегреческом городе устраивались состязания – Олимпийские игры?

- а) Афины;
- б) Олимпия;
- в) Спарта;
- г) Риме.

4. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

5. Какая российская гимнастка впервые стала трехкратной чемпионкой мира?

- а) Светлана Хоркина;
- б) Людмила Турищева;
- в) Елена Мухина;
- г) Лариса Латынина.

6. Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

7. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

8. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
- б) силуэт человека.;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

9. Первые лыжи появились:

- а) в песках Африки;
- б) у охотников северных стран;
- в) у погонщиков слонов в Индии;
- г) у собирателей кокосов.

10. Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах?

- а) выполнение упражнений без страховки;
- б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;
- в) выполнение упражнений без присутствия врача;
- г) выполнение упражнения без присутствия товарища.

Выполняя задания № 11,12 завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

11 В какие цвета окрашены олимпийские кольца.....

12. Перечисли гимнастические снаряды....

13. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.

- а) по свистку
- б) по выстрелу стартового пистолета.
- в) по звонку
- г) по сигналу трубы.

14. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...

- а) амфитеатр

- б) гимнасий
- в) стадион
- г) ипподром

15. Укажите, в каком городе принимались летние Олимпийские игры в 2008 г.

- а) Ванкувер;
- б) Санкт-Петербург;
- в) Ханой
- Г) Пекин

2 вариант

1. На первых известных нам Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до н. э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а) одному стадию;
- б) двойной длине стадиона;
- в) 200 м;
- г) во время тех Игр атлеты состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

2. Олимпийцами на древних Играх могли стать только:

- а) свободные мужчины, не рабы;
- б) свободные мужчины, греки по происхождению;
- в) мужчины любой национальности
- г) мужчины и женщины греки по происхождению

3. Тренеров в Древней Греции называли...

- а) гимнастами;
- б) олимпиониками;
- в) мастерами;
- г) палестриками

4. . В каком виде спортивных игр команда «Сборной России» выиграла Олимпийские игры 2012?

- а) футбол
- б) баскетбол
- в) волейбол
- г) водное поло

5. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.

- а) по свистку
- б) по выстрелу стартового пистолета.
- в) по звонку
- г) по сигналу трубы.

6. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...

- а) амфитеатр
- б) гимнасий
- в) стадион
- г) ипподром

7. Укажите, в каком городе принимались летние Олимпийские игры в 2008 г.

- а) Ванкувер;
- б) Санкт-Петербург;
- в) Ханой
- г) Пекин

8. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

9. На первых известных нам Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до н. э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а) одному стадию;
- б) двойной длине стадиона;
- в) 200 м;
- г) во время тех Игр атлеты состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

10. Олимпийцами на древних Играх могли стать только:

- а) свободные мужчины, не рабы;
- б) свободные мужчины, греки по происхождению;
- в) мужчины любой национальности
- г) мужчины и женщины греки по происхождению

11. Тренеров в Древней Греции называли...

- а) гимнастами;
- б) олимпиониками;
- в) мастерами;
- г) палестриками

12. В каком виде спортивных игр команда «состоит из 11 человек?»

- а) футбол
- б) баскетбол
- в) волейбол
- г) водное поло

13. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
- б) силуэт человека.;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

Выполняя задания № 14,15 завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

14. Сколько колец на Олимпийском флаге.....

15. Расшифруйте аббревиатуры МОК.....

2. Т/Б на уроках спортивных игр. Основные правила спортивных игр.

1. В переводе с английского языка слово «баскетбол» означает _____

2. Размер баскетбольной площадки равен:

а – 13м х 26м;

б – 15м х 28м;

в – 14м х 29м;

г – 15м х 30 м.

3. Как начинается игра в баскетбол?

а – жеребьёвкой;

б – вводом мяча из-за боковой линии;

в – спорным броском.

4. Как называется игра для детей, которая проводится по упрощённым правилам на площадке уменьшенных размеров?

а – стритбол;

б – мини-бол;

в – мини-баскетбол.

5. В баскетболе запрещено:

а – играть руками;

б – играть ногами;

в – играть под кольцом;

г – бросать в кольцо.

6. В какой стране появилась игра баскетбол?

а – США;

б – Франция;

в – Бразилия;

г – Италия.

7. В волейбол играют:

а – шариком;

б – воланом;

в – шайбой;

г – мячом.

8. Что означает в баскетболе термин «дриблинг»?

а – передача;

б – ведение;

в – бросок в корзину;

г – бег с изменением направления.

9. Игра в пионербол относится к спортивным играм?

а – да;

б – нет.

10. Подводящей игрой к волейболу является:

а – баскетбол;

б – пионербол;

в – снайпер;

г – стритбол

11. Как называется площадка, на которой играют в футбол?

а – поляна;

б – лужайка;

в – поле;

г – корт.

12. К футболу не относится термин:

а – проброс; б – угловой; в – пенальти; г – офсайд.

Ключ к ответам теоретического задания по физической культуре для 5 классов

За учебный год

Тема1. Вариант1

№ вопроса	ответ «а»	ответ «б»	ответ «в»	ответ«г»
1			X	
2			x	
3		X		
4		x		
5				X
6				x
7			x	
8	x			
9		x		
10	x			
11		x		
12	x			
13	Красный, желтый, черный , зеленый , синий			
14	Конь, козёл, канат, перекладина, брусья, бревно			

1. За правильный выбранный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы даётся 1 балл.

2. За правильно вписанные ответы в вопросах № 14,15 по 0,5 баллов за каждый

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ

Теоретико-методические задания
для 6 класса
за учебный год.

Теоретическая часть

1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. История физической культуры.

1 вариант

1. Где зародились Олимпийские игры?
 - a. Бразилия;
 - b. Греция;
 - c. Англия.

2. Как звучит Олимпийский девиз?
 - a. скорее, быстрее, дальше;
 - b. быстрее, выше, сильнее;
 - c. выше, сильнее, быстрее.

3. Для чего нужна утренняя зарядка?
 - a. силы;
 - b. здоровья;
 - c. бодрости.

4. Какие средства закаливания вы знаете?
 - a. солнце;
 - b. вода и воздух;
 - c. всё перечисленное.

5. Недостаток витаминов в организме человека называется:
 - a. авитаминоз;
 - b. гиповитаминоз;
 - c. бактериоз.

6. Назовите Олимпийскую чемпионку Республики Коми.

- a. Елена Исимбаева;
 - b. Раиса Сметанина;
 - c. Владислав Третьяк.
7. Расшифруйте аббревиатуру слова ГТО:
- a. готов к труду и обороне;
 - b. гордимся трудом;
 - c. вперед к победе.
8. Что такое спринтерская дистанция?
- a. короткая;
 - b. средняя;
 - c. длинная.
9. Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата?
10. Что означают пять колец на флаге Олимпийских Игр?
- a. мир во всем мире;
 - b. кольца удачи;
 - c. содружество пяти континентов.
11. Правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность учебная, прием пищи называется...
12. Назовите прославленную Олимпийскую чемпионку по лыжным гонкам Республики КОМИ ...
13. Что нужно делать при ушибах?
- a. приложить холод и сделать повязку;
 - b. горячий компресс, принять лекарство;
 - c. помазать зеленкой, лечь спать.
14. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?
- a. бег, прыжки (в длину и высоту), метание;
 - b. метание, лазание по канту;
 - c. бег, прыжки.

15. По правилам игры баскетбола, сколько человек должно быть на площадке?

- a. 5;
- b. 6;
- c. 8.

16.

К

Ключ к ответам теоретического задания по физической культуре для 6 класса

№ вопроса	ответ «а»	ответ «b»	ответ «с»	ответ»d»
1		+		
2		+		
3	+		+	
4			+	
5	+			
6		+		
7	+			
8	+			
9		вис		
10			+	
11		режим		
12	+			
13	+			
14	+			
15	+			

Теоретико-методические задания

для 7 класса за учебный год.

Теоретическая часть

1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. История физической культуры.

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

1. Что такое физическая культура?:

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

2. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России.;
- б) в Англии ;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

3. В каком древнегреческом городе устраивались состязания – Олимпийские игры?

- а) Афины;
- б) Олимпия;
- в) Спарта;
- г) Риме.

4. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

5. Какая российская гимнастка впервые стала трехкратной чемпионкой мира?

- а) Светлана Хоркина;
- б) Людмила Турищева;
- в) Елена Мухина;

г) Лариса Латынина.

6. Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

7. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

8. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
- б) силуэт человека.;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

9. Первые лыжи появились:

- а) в песках Африки;
- б) у охотников северных стран;
- в) у погонщиков слонов в Индии;
- г) у собирателей кокосов.

10. Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах?

- а) выполнение упражнений без страховки;
- б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;
- в) выполнение упражнений без присутствия врача;
- г) выполнение упражнения без присутствия товарища.

Выполняя задания № 11,12 завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

11 В какие цвета окрашены олимпийские кольца.....

12. Перечисли гимнастические снаряды....

13. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.

- а) по свистку
- б) по выстрелу стартового пистолета.
- в) по звонку
- г) по сигналу трубы.

14. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...

- а) амфитеатр
- б) гимнасий
- в) стадион
- г) ипподром

15. Укажите, в каком городе принимались летние Олимпийские игры в 2008 г.

- а) Ванкувер;
- б) Санкт-Петербург;
- в) Ханой
- Г) Пекин

**Ключ к ответам теоретического задания по физической культуре для 7 классов
За учебный год
Тема1. Вариант1**

№ вопроса	ответ «а»	ответ «б»	ответ «в»	ответ«г»
1			X	
2			x	
3		X		
4		x		
5				X
6				x
7			x	
8	x			
9		x		
10	x			
11		x		
12	x			
13	Красный, желтый, черный , зеленый , синий			
14	Конь, козёл, канат, перекладина, брусья, бревно			

Теоретико-методические задания

для 8 класса за учебный год.

Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.

1 вариант

1. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;

Г) скоростной силы.

4. Солнечные ванны лучше всего принимать:

А) с 12 до 16 часов дня;

Б) до 12 и после 16 часов дня;

В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;

Г) с 10 до 14 часов.

5. К циклическим видам спорта относятся...:

А) борьба, бокс, фехтование;

Б) баскетбол, волейбол, футбол;

В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;

Г) метание мяча, диска, молота.

6. Главной причиной нарушения осанки является:

А) малоподвижный образ жизни;

Б) слабость мышц спины;

В) привычка носить сумку на одном плече;

Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

7. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

А) календарь соревнований;

- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

8. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

- А) скоростных упражнениях;
- Б) упражнениях «на гибкость»;
- В) силовых упражнениях;
- Г) упражнениях на «выносливость».

9. Что определяет техника безопасности?

- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи;
- В) правильное выполнение упражнений;
- Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

10. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;
- Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
- В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
- Г) определенным образом организованная двигательная активность.

11. Что понимается под закаливанием:

- А) купание в холодной воде и хождение босиком
- Б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- В) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

12. Физическая культура направлена на совершенствование :

- А) морально-волевых качеств людей
- Б) техники двигательных действий
- В) природных физических свойств человека

**Бланк ответов теоретического задания
1 вариант**

№ вопроса	ответ «а»	ответ «б»	ответ «с»	Ответ «d»
1		+		
2		+		
3		+		
4	+			
5	+			
6		+		
7	A3 B1 C2			
8			+	
9		+		
10				+
11			+	+
12		+		

13			+	
14	+			
15				

Теоретико-методические задания

для 9 класса за учебный год.

2 вариант

1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) подготовку к профессиональной деятельности;
- г) сохранение и улучшение здоровья людей

2. Дневник самоконтроля нужно вести для:

- а) отслеживания изменений в развитии своего организма
- б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры
- в) консультации с родителями по возникающим проблемам

3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?

- а) Активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- б) Двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- в) Двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- г) Двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

4. С какой целью планируют режим дня?

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

5. Что понимается под закаливанием:

- а) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- б) процесс совершенствования иммунных свойств организма;
- в) процесс совершенствования обмена веществ и энергии;
- г) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.

6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой.
- б) солнцем.
- в) воздухом.
- г) холодом.

7. Осанкой называется...

- а) привычная поза человека в вертикальном положении;
- б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- в) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- г) силуэт человека.

8. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка к определенным позам,
- б) отсутствие движений во время школьных уроков,

в) ношение сумки-портфеля на одном плече.

г) слабость мышц.

9. Привычная поза тела человека в вертикальном положении:

а) осанка;

б) позвоночник;

в) мускулатура.

10. При ушибе необходимо на место ушиба положить :

а) холод;

б) тепло;

в) повязку

**Бланк ответов теоретического задания
2 вариант**

№ вопроса	ответ «а»	ответ «б»	ответ «в»	Ответ «г»
1				+
2	+			
3			+	
4				+
5				+
6			+	
7	+			
8				+
9	+			
10	+			