

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа им. Созаева Ю.К. с. Урсдон
Дигорского района РСО - Алаания**

Рассмотрено

Руководитель МО

_____ Ф.И.О.

Протокол № от

Согласовано

Зам.директора УВР

_____ Кайтукова Ф.П.

30.08.2018 г.



**Рабочая программа по физкультуре для 5-9 классов
(102 часов)**

Составитель программы

Чихтисов Р.В.

Рассмотрено

На заседании педагогического совета

30.08.2019 года протокол №1

2019-2020 учебный год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической **целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классом и области физической культуры, основными принципами идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм,

равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися

организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах ее регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной

школе простейших двигательных умений и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику, прежде всего, правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса-воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы, передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Подчеркнём, что каждый из типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных зада-

ний учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

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. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

В связи с материально-технической базы школы раздел «Плавание, упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, ритмическая гимнастика, футбол, элементы единоборств» - заменены «Спортивными играми (баскетбол, волейбол)».

II. Общая характеристика предмета, курса.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

III. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 - 9 классе — 102ч. Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс.

IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре»

(информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

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

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

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

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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;
- « формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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;
- 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;
- 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;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями

оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

«демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей»;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

• Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 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 её 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;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- « умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

• знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

» способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жёстками.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

VI. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

VII . ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

- 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;
- 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;
- 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;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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, 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:

- 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 учётом 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;
- 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.

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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Нет знание материала программы.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без

вызова из строя), тестирование.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

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

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

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

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

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств . 5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

7 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9

2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координацион- ные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-	1300	700	850-	1100
			12	950	1100	1350	750	1000	1150
			13	1000	1100-	1400	800	900-	1200
			14	1050	1200	1450	850	1050	1250
			15	1100	1150-	1500	900	950-	1300
					1250			1100	
					1200-			1000-	
					1300			1150	
					1250-			1050-	
					1350			1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	11	1	4-5	6			
			12	1	4-6	7			
			13	1	5-6	8			
			14	2	6-7	9			
			15	3	7-8	10			
		на низкой перекладине (девочки)	11				4	10-14	19
			12				4	11-15	20
			13				5	12-15	19
			14				5	13-15	17
			15				5	12-13	16

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

1 четверть

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика(11 ч)							
Спринтерский бег, Эстафетный бег(5ч)	Изучение нового материала	Высокий старт (до 10 – 15 м), бег с ускорением (30 -40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. ПИ « Бег с флажками» Инструктаж по ТБ. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Знать правила ТБ. Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Высокий старт (до 10 – 15 м), бег по дистанции. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Высокий старт (до 10 – 15 м), Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Передача эстафетной палочки.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. ПИ « Разведчики часовые»	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Бег 60м: м:10,2 – 10,8,11,4 д; 10,4 - 10,9 – 11,6с;	Комплекс 1		
1	2	3	4	5	6	7	8

Прыжок в длину. Метание малого мяча (4ч)	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7 -9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6м. ПИ « Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Текущий	Комплек с 1		
	Комплексны й	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7 -9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6м. ПИ « Кто дальше бросит». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Текущий	Комплек с 1		
	Комплексны й	Прыжок с 7 -9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Оценка техники выполненп рыжка в длину с разбега	Комплек с 1		
	Комплексны й				Комплек с 1		
Бег на средние дистанции (2ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. ПИ « Салки»	Уметь: бегать на дистанцию 1000м	Текущий	Комплек с 1		
	Совершенст вования			Текущий	Комплек с 1		
Кроссовая подготовка (10ч) НИ с элементами Л/ат.(2ч) Футбол (4ч)							
Бег по пересеченн ой местности (10ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег(10мин). Развитие выносливости. ПИ «Невод».	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплек с 1		
	Комбиниров анный			Текущий	Комплек с 1		
		Комбиниров анный	Равномерный бег(12мин). Чередование ходьбы	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплек с 1	

	Комбинированный	и бега. Развитие выносливости. ПИ «Перебежка с выручкой».		Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Равномерный бег(15мин). Бег гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. ПИ «Вызов номера», ПИ « Команда быстроногих»	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 1		
1	2	3	4	5	6	7	8
Национальные игры (2ч) Футбол (4ч)	Комплексный	Равномерный бег(17мин). Бег гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. ПИ «Через кочки и пенечки»,	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ОРУ. Нац.Игра «Волк и пастух», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Равномерный бег(17мин). Бег гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. ПИ «Вызов номера»,	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1		

	Комплексный	ОРУ. Нац.Игра «Журавли», Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплек с 1		
	Учетный	Бег по пересеченной местности (2км). ПИ «Пятнашки ». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Без учета времени	Комплек с 1		
	Комплексный	Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплек с 1		
	Комплексный			Текущий	Комплек с 1		

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Гимнастика (21 ч)							
Акробатика. (7ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплек с 2		
	Комплексный	Инструктаж по ТБ. ПИ « Два лагеря».		Текущий	Комплек с 2		
	Комбинированный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. ПИ « Смена капитана».	Уметь: правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплек с 2		
	Комбинированный			Текущий	Комплек с 2		
	Комбинированный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. ПИ « Бездомный заяц».	Уметь: правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплек с 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплек с 2		

	Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. ПИ « Челнок».	Уметь: правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выпол -ия акробатических комбинаци й	Комплек с 2		
1	2	3	4	5	6	7	8
Висы. Строевые упражнения (7ч)	Комплексны й	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. ПИ « Запрещенное движение».	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, подтягивания в висе.	Текущий	Комплек с 2		
	Комплексны й			Текущий	Комплек с 2		
	Комплексны й	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. ПИ « Светофор».	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, подтягивания в висе.	Текущий	Комплек с 2		
	Комплексны й			Текущий	Комплек с 2		
	Комплексны й	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. ПИ « Фигуры»	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	Текущий	Комплек с 2		
	Комплексны й			Текущий	Комплек с 2		
	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. ПИ « Прыжок за прыжком».	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	Подтягива ния М: 6– 4 – 1 р. Д: 19 – 14–6			

1	2	3	4	5	6	7	8
Опорный прыжок, Строевые упраж-я (7ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ « Удочка». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплек с 2		
	Комплексны й	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.		Текущий	Комплек с 2		
	Комплексны й		Текущий	Комплек с 2			
	Комплексны й	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. ПИ « Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплек с 2		
	Комплексны й			Текущий	Комплек с 2		
	Комплексны й			Текущий	Комплек с 2		
	Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Оценка техники выпол -ия опорного прыжка	Комплек с 2		

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт

1	2	3	4	5	6	7	8
Спортивные игры (30 ч)							
Волейбол (15ч)	Изучение нового материала	Стойка игрока.Инструктаж по ТБ. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед, над собой. Эстафета с элементами волейбола.	Знать правила ТБ. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Компле кс 3		
	Совершенство вания			Текущий	Компле кс 3		
	Совершенство вания	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Компле кс 3		
	Комплексн ый	Эстафета с элементами волейбола. ПИ «Летучий мяч»		Текущий	Компле кс 3		
	Комплексн ый	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Компле кс 3		
	Комплексн ый	Эстафета с элементами волейбола. ПИ с элементами волейбола.		Текущий	Компле кс 3		
	Комплексн ый	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками над собой.Эстафеты	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Компле кс 3		
	Комплексн ый	Игра мини – волейбол.			Компле кс 3		
	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексн ый	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Компле кс 3		
	Комплексн ый	Игра мини – волейбол.		Текущий	Компле кс 3		
	Комплексн ый	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические	Оценка техники приема м	Компле кс 3		
	Комплексн		выполнять правильно технические		Компле		

	ый	руками над собой. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м.Эстафеты Игра мини – волейбол.	действия	снизу двумя руками	кс 3		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м.Эстафеты Игра мини – волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 3		
Баскетбол (15 ч)	Изучение нового материала	Стойка и перемещения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре Б/л.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Стойка и перемещения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология Б/л.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		

	Комплексный	Стойка и перемещения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники стойки и передвижений игрока	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойка и перемещения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Стойка и перемещения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча на месте	Комплекс 3		
	Комплексный	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 3		

		движении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.					
	Комплексный	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позитивное нападение (5 – 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Комплекс 3		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (<i>ведение – остановка – бросок</i>). Позитивное нападение через скрестный выход. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Стойка и перемещения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча. Сочетание приемов: (<i>ведение – остановка – бросок</i>). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 3		

	Комплексный	Стойка и перемещения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча. Нападение быстрым прорывом.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска одной рукой от плеча	Комплекс 3		
	Комплексный	Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.			Комплекс 3		
	Комплексный	Стойка и перемещения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействия двух игроков через заслон. Игра в мини – баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика(10 ч)							
Спринтерский бег, Эстафетный бег(5ч)	Изучение нового материала	Высокий старт (до 10 – 15 м), бег с ускорением (30 -40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.	Знать правила ТБ. Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.		Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Высокий старт (до 10 – 15 м), Бег с ускорением (40- 50 м), бег по дистанции. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Высокий старт (до 10 – 15 м), бег с ускорением (50 – 60 м). Финиширование. Эстафетный бег.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 4		

		Специальные беговые упражнения; Передача эстафетной палочки.					
	Комплексный	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Эстафеты по кругу. .	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Бег 60м: м:10,2 – 10,8,11,4 д; 10,4 - 10,9 – 11,6с;	Комплекс 4		
1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в длину. Метание малого мяча (3ч)	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7 -9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6м. ПИ « Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7 -9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6м. ПИ « Кто дальше бросит». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок с 7 -9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Оценка техники выполнен прыжка в длину с разбега	Комплекс 4		
Бег на средние дистанции	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (1000м). Развитие выносливости.	Уметь: бегать на дистанцию 1000м	Текущий	Комплекс 4		

(2ч)	Совершенство			Текущий	Комплексы 4		
Кроссовая подготовка (8ч) НИ с элементами Л/ат.(2ч) Футбол (4ч)							
Бег по пересеченной местности (8ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег(10мин). Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплексы 4		
	Комбинированный	Преодоление препятствий. Развитие выносливости. ПИ «Разведчики и часовые».		Текущий	Комплексы 4		
	Комбинированный	Равномерный бег(12мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. ПИ «Перебежка с выручкой».	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплексы 4		
	Комбинированный			Текущий	Комплексы 4		
	Комбинированный	Равномерный бег(15мин). Бег гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. ПИ «Вызов номера», ПИ « Команда быстроногих»	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплексы 4		
	Комбинированный	Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча.	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплексы 4		

	Комбинированный	Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. Развитие координационных способностей.		Текущий	Комплекс 4		
1	2	3	4	5	6	7	8
Национальные игры (2ч) Футбол (4ч)	Комплексный	Равномерный бег(17мин). Бег гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. ПИ «Через кочки и пенечки»,	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	ОРУ.Нац.Игра «Щела», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег(18мин). Специальные беговые упражнения. Бег гору. Развитие выносливости. ПИ «Вызов номера»,	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	ОРУ. Нац.Игра «Журавли», Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 4		
	Учетный	Бег по пересеченной местности (2км). ПИ «Невод ». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Бег 2 км без учета времени	Комплекс 4		
	Комплексный	Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 4		

	Комплексный	изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. Развитие координационных способностей.		Текущий	Комплекс 4		
--	-------------	--	--	---------	------------	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика(11 ч)							
Спринтерский бег, Эстафетный бег(5ч)	Вводный	Высокий старт (до 15 – 30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40 -50 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; Инструктаж по ТБ.	Знать правила ТБ. Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Терминология спринтерского бега Развитие скоростных качеств.		Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Высокий старт (до 15 – 30 м). Финиширование. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Эстафеты линейные, передача эстафетной палочки. Старты из различных положений.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Высокий старт (до 15 – 30 м), Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 1		
	Контрольный	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Бег 60м: м:10,0 – 10,6,10,8 д; 10,4 - 10,8 – 11,2с;	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно–силовых способностей. Терминология прыжков в длину.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень на дальность	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно–силовых способностей. Терминология метания.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень на дальность	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно–силовых способностей. Правила соревнований в метании и прыжках.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень на дальность	Оценка техники выполнен прыжка в длину и метания мяча в цель	Комплекс 1		
	Учетный			Комплекс 1			
Бег на средние дистанции (2ч)	Комбинированный	Бег 1000 м. Бег по дистанции. Развитие выносливости. ПИ « Невод»	Уметь: бегать на дистанцию 1000м	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный			М:5,00ми 5,30-6,00 Д: 5,30м. 6,00– 6,20	Комплекс 1		
Кроссовая подготовка (10ч) НИ с элементами Л/ат.(2ч) Футбол (4ч)							
Бег по пересеченной	Изучение нового материала	Равномерный бег(12мин). Бег гору. Преодоление препятствий. Развитие	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1		

местности (10ч)	Комбинированный	выносливости. СИ – футбол. Терминология кроссового бега.		Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Равномерный бег(14мин). Бег гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. СИ – футбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Равномерный бег(15мин). Бег гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. СИ – футбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. СИ – футбол Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 1		
1	2	3	4	5	6	7	8
Национальные игры (2ч) Футбол (4ч)	Комплексный	Равномерный бег(16-17мин). Бег гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. СИ – футбол	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ОРУ. Нац.Игра «Охотники туры», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 1		

	Комплексный	Равномерный бег(18мин). Бег гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. СИ – футбол	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ОРУ. Нац.Игра «Журавли», Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег по пересеченной местности (2км). Развитие выносливости. СИ – футбол	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	М: 10,30мин Д: 14,00мин	Комплекс 1		
	Комплексный	Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 1		

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Гимнастика (21 ч)							
Акробатика. а. Лазание. (7ч)	Изучение нового материала	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 2		
	Комбинированный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в три, два приема. ОРУ с мячом. Развитие координационных	Уметь: правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 2		

		способностей.					
	Совершенствования	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинации из разученных приемов. Лазание по канату в три, два приема. Комбинация ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 2		
	Учетный	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату 4м, 5м, 6м.	Комплексы 2		
1	2	3	4	5	6	7	8
Висы. Строевые упражнения (7ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м).	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, подтягивания в висе.	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствование	Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.		Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствование	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. ОРУ с предметами и без. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, подтягивания в висе.	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствование			Текущий	Комплексы 2		

	Совершенство	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенство			Текущий	Комплексы 2		
	Учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	Оценка техники выполнения упражнений.			
1	2	3	4	5	6	7	8
Опорный прыжок, Строевые упраж-я (7ч)	Изучение нового материала	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100 – 110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенство	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100 – 110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенство			Текущий	Комплексы 2		
	Совершенство	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100 – 110 см</i>). ОРУ в движении. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенство			Текущий	Комплексы 2		

	Совершенство	Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно – силовых способностей.		Текущий	Комплексы 2		
	Учетный	Выполнение прыжка ноги врозь <i>(на оценку)</i> . Выполнение комплекса ОРУ с гимнастическими палками <i>(5-6 упражнений)</i> . Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплексы 2		
Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Спортивные игры (30 ч)							
Волейбол (15ч)	Изучение нового материала	Стойки и перемещения игрока. Инструктаж по ТБ. Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Знать правила ТБ. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплексы 3		
	Комбинированный	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах ч\з зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах ч\з зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплексы 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 3		
	Совершенствования	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах и тройках ч\з зону,	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические	Текущий	Комплексы 3		

	Совершенство	ч\з сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах ч\з зону и ч\з сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	действия	Текущий	Комплек		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенство	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах и тройках ч\з сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах ч\з зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Комплек		
	Комплексн	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах и ч\з сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах ч\з зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Комплек		
	Комплексн				кс 3		

	Комплексный	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах и ч\з сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах ч\з зону. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах и ч\з сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Эстафеты.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	Комплекс 3		
	Комплексный				Комплекс 3		
	Комплексный	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах и ч\з сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 3		

	Комплексный	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах и ч\з сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из разученных элементов в парах. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 3		
1	2	3	4	5	6	7	8
Баскетбол (15 ч)	Изучение нового материала	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в Баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в Б/л.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		

	Комбинированный	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в низкой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в Б/л.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Комплекс 3		
	2	3	4	5	6	7	8
	Изучение нового материала	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных качеств. Терминология Б/л.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных качеств. Терминология Б/л.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		

Комбинированный	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных качеств. Терминология Б/л.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении	Комплекс 3		
Комбинированный			Текущий	Комплекс 3		
2	3	4	5	6	7	8
Комбинированный	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Комбинированный			Текущий	Комплекс 3		
Изучение нового материала	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Перехват мяча. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Комбинированный			Текущий	Комплекс 3		
Комбинированный	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча в тройках в	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска одной	Комплекс 3		

	Комбинированный	движении со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Перехват мяча. Развитие координационных сп.		рукой от плеча	Комплексы 3		
	Комбинированный	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча в тройках в движении со сменой места.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплексы 3		
	Комплексный	Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Перехват мяча.		Текущий	Комплексы 3		

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика(10 ч)							
Спринтерский бег, Эстафетный бег(5ч)	Изучение нового материала	Высокий старт (до 15 – 30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40 -50 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге.	Знать правила ТБ. Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплексы 4		
	Комплексный			Текущий	Комплексы 4		
	Комплексный	Высокий старт (до 15 – 30 м), Бег по дистанции(40- 50 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплексы 4		
	Комплексный	Высокий старт (до 15 – 30 м), Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения; Передача эстафетной палочки.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплексы 4		

	Комплексны й	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Эстафеты по кругу.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Бег 60м: м:10,0 – 10,6,10,8 д; 10,4 - 10,8 – 11,2с;	Комплек с 4		
1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в длину. Метание малого мяча (5ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7 -9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Текущий	Комплек с 4		
	Комплексны й	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7 -9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых способностей. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Текущий	Комплек с 4		
	Комплексны й	Прыжок с 7 -9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Текущий	Комплек с 4		
	Совершенст вования	Прыжок с 7 -9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Текущий	Комплек с 4		
	Совершенст вования			Оценка техники выполненп рыжка в длину с разбега	Комплек с 4		
Кроссовая подготовка (8ч) НИ с элементами Л/ат.(2ч) Футбол (4ч)							
Бег по	Изучение	Равномерный бег(15мин).	Уметь: бегать в равномерном	Текущий	Комплек		

пересеченной местности (8ч)	нового материала	Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	темпе(до 20 мин).		с 4		
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Равномерный бег по пересеченной местности (16мин).	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. СИ «Футбол»		Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Равномерный бег по пересеченной местности (17мин). Бег гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. СИ «Футбол»	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 4		
1	2	3	4	5	6	7	8
Национальные игры (2ч) Футбол (4ч)	Комплексный	Равномерный бег по пересеченной местности (18мин). Бег гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. СИ «Футбол»	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 4		

	Комплексный	ОРУ.Нац.Игра «Щела», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег по пересеченной местности (19мин). Специальные беговые упражнения. Бег гору. Развитие выносливости. СИ «Футбол»	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	ОРУ. Нац.Игра «Журавли», Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 4		
	Учетный	Бег по пересеченной местности (2км). Развитие выносливости. СИ «Футбол»	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Бег 2 км М; 10,30 Д; 14,00	Комплекс 4		
	Комплексный	Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 4		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика(11 ч)							
Спринтерский бег, Эстафетный бег(5ч)	Вводный	Высокий старт (до 20 – 40 м), стартовый разгон, бег по дистанции (50 -60 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; Инструктаж по ТБ.	Знать правила ТБ. Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.		Текущий	Комплекс 1		

	Совершенствования	Высокий старт (до 20 – 40 м). Бег по дистанции (50 -60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения; Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплексы 1		
	Совершенствования	Высокий старт (до 20 – 40 м). Бег по дистанции (50 -60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения; Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплексы 1		
	Контрольный	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Бег 60м: м:9,5 – 9,8,- 10,2 д; 9,8 - 10,4,10,9с	Комплексы 1		
1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 9 -11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно–силовых способностей. Правила соревнований в прыжках.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень на дальность	Текущий	Комплексы 1		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 9 -11 шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) с 3 – 5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно–силовых способностей. Правила соревнований в метании.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень на дальность	Текущий	Комплексы 1		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 9 -11 шагов. Отталкивание. Метание мяча	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень на дальность	М: 360см.	Комплексы 1		

	Учетный	(150г) с 3 – 5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно–силовых способностей. Прыжок в длину на результат.		340см 320см Д; 340см 320см 300см	Компле кс 1		
Бег на средние дистанции (2ч)	Комбинированный	Бег 1500 м. Бег по дистанции. Развитие выносливости.	Уметь: бегать на дистанцию 1500м	Без учета времени.	Компле кс 1		
	Комбинированный	СИ – футбол. Правила соревнований в беге на средние дистанции.			Компле кс 1		
Кроссовая подготовка (10ч) НИ с элементами Л/ат.(2ч) Футбол (4ч)							
Бег по пересеченной местности (10ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег(15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. СИ – футбол. Понятие о темпе упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Компле кс 1		
	Комбинированный			Текущий	Компле кс 1		
	Комбинированный	Равномерный бег(16-17мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. СИ – футбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Компле кс 1		
	Комбинированный			Текущий	Компле кс 1		
	Комбинированный	Равномерный бег(18мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Развитие выносливости. СИ – футбол. Понятие об объеме упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Компле кс 1		
	Комбинированный			Текущий	Компле кс 1		
	Комбинированный	Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Компле кс 1		
	Комбинированный						

	Комбинированный	изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. СИ – футбол Развитие координационных способностей.		Текущий	Комплекс 1		
1	2	3	4	5	6	7	8
Национальные игры (2ч) Футбол (4ч)	Комплексный	Равномерный бег(18мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Развитие выносливости. СИ – футбол. Понятие об объеме упражнения.		Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ОРУ. Нац.Игра «Щела», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Равномерный бег(19мин). Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. СИ – футбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ОРУ. Нац.Игра «Журавли», Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег по пересеченной местности (2км). Развитие выносливости. СИ – футбол	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Без учета времени	Комплекс 1		
	Комплексный	Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. Развитие координационных способностей.		Текущий	Комплекс 1		

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Гимнастика (21 ч)							
Акробатик а. Лазание. (7ч)	Изучение нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Лазать по канату в два приема.	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Лазать по канату в два приема.	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Лазать по канату в два приема.	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 2		
	Учетный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Лазать по канату в два приема.	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату 4м, 5м, 6м.	Комплексы 2		
1	2	3	4	5	6	7	8

Висы. Строевые упражнения (7ч)	Изучение нового материала	Выполнение команд «Пол оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте . Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, подтягивания в висе.	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствование			Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствование	Выполнение команд «Пол оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте . Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, подтягивания в висе.	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствование			Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствование	Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствование			Текущий	Комплексы 2		
	Учетный	Выполнять комбинации на гимнастической скамейке. Подтягивания в висе.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	Подт-ния М; 8-6-3 раз. Д; 19-15-8 раз.			
1	2	3	4	5	6	7	8

Опорный прыжок, (7ч)	Изучение нового материала	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствование	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствование			Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствование	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствование			Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствование			Текущий	Комплексы 2		
	Учетный	Выполнение опорного прыжка. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастическими палками (5-6 упражнений). Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплексы 2		

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Спортивные игры (30 ч)							

Волейбол (15ч)	Изучение нового материала	Стойки и перемещения игрока. Инструктаж по ТБ. Передача мяча двумя руками сверху в парах ч\з сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Знать правила ТБ. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Компле кс 3		
	Совершенство вания			Текущий	Компле кс 3		
	Совершенство вания			Текущий	Компле кс 3		
	Комплексн ый	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах ч\з сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча	Компле кс 3		
	Совершенство вания			двумя руками сверху ч\з сетку	Компле кс 3		
	Совершенство вания						
	Совершенство вания	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах ч\з сетку. Прием мяча снизу двумя руками ч\з сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Компле кс 3		
	Комплексн ый			Оценка техники приема мяча снизу двумя руками ч\з сетку	Компле кс 3		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенство вания	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах ч\з сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Компле кс 3		
	Совершенство вания				Компле кс 3		

	Совершенство	подбрасывания партнёром. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.		Текущий	Комплексы 3		
	Комплексный	Стойки и перемещения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром.		Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Комплексы 3		
	Совершенство	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		Текущий	Комплексы 3		
	Совершенство	Стойки и перемещения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплексы 3		
	Совершенство	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		Текущий	Комплексы 3		
1	2	3	4	5	6	7	8
Баскетбол (15 ч)	Изучение нового материала	Стойки и перемещения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплексы 3		

	Комбинированный	защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных качеств. Правила игры в Баскетбол.		Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Стойки и перемещения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных качеств. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	2	3	4	5	6	7	8

	Комбинированный	Стойки и перемещения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	Комплекс 3		
	Изучение нового материала	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 3		
1	2	3	4	5	6	7	8

	Комбинированный	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Комплекс 3		
	Изучение нового материала	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 1, 3 х 1). Учебная игра. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя в тройках со сменой места	Комплекс 3		
	Комбинированный	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		

	Комбинированный	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 х 2, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных качеств.		Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 х 1, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3		
	Комбинированный	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение быстрым прорывом (2 х 1, 3 х 1). Учебная игра. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
				Текущий			

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика(10 ч)							
Спринтерский бег, Эстафеты	Вводный	Высокий старт (20 – 40 м). Бег по дистанции (50 -60 м). Эстафеты. Специальные беговые	Знать правила ТБ. Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 4		

й бег(5ч)	Совершенство	упражнения; развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Челночный бег (3х 10м). Правила соревнований.		Текущий	Комплексы 4		
	Совершенство	Высокий старт (20 – 40 м). Бег по дистанции (50 -60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Челночный бег (3х 10м). Правила соревнований.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплексы 4		
	Совершенство	Высокий старт (20 – 40 м), Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения; Челночный бег (3х 10м). Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплексы 4		
	Учетный	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Эстафеты. .	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Бег 60м: м:9,5 – 9,8,10,2 д; 9,8 - 10,4 – 10,9с;	Комплексы 4		
1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в длину. Метание малого мяча (5ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9 -11 шагов разбега. Метание малого мяча(150г) на дальность с 3 – 5 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Текущий	Комплексы 4		
	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9 -11 шагов разбега. Метание малого мяча(150г) на дальность с 3 – 5 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых способностей. Правила соревнований.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Текущий	Комплексы 4		

	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9 -11 шагов разбега. Метание малого мяча(150г) на дальность с 3 – 5 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых способностей. Правила соревнований.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 4		
	Учетный	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9 -11 шагов разбега. Метание малого мяча(150г) на дальность с 3 – 5 Шагов в коридор.. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых способностей. Правила соревнований.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	М: 360см. 340см 320см Д; 340см 320см 300см	Комплекс 4		

Кроссовая подготовка (8ч) НИ с элементами Л/ат.(2ч) Футбол (4ч)

Бег по пересеченной местности (8ч)	Изучение нового материала	Бег(15мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Бег(17мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе бега. СИ «Футбол»	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Бег(18мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе бега. СИ «Футбол»	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 4		

	Комбинированный	Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 4		
1	2	3	4	5	6	7	8
Национальные игры (2ч) Футбол (4ч)	Комплексный	Бег(19мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием . СИ «Футбол» Развитие выносливости. Правила соревнований.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	ОРУ.Нац.Игра «Щела», Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Бег(20мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СИ «Футбол» Развитие выносливости. Правила соревнований.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	ОРУ. Нац.Игра «Журавли», Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 4		
	Учетный	Бег по пересеченной местности (2км). Развитие выносливости. СИ «Футбол»	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Бег 2 км М; 10,30 Д; 14,00	Комплекс 4		

	Комплексный	Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 4		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика(11 ч)							
Спринтерский бег, Эстафетный бег(5ч)	Вводный	Низкий старт (30 – 40 м), стартовый разгон, бег по дистанции (70 -80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения; Инструктаж по ТБ. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Развитие скоростных качеств.	Знать правила ТБ. Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт (30 – 40 м). Бег по дистанции (70 -80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения; Развитие скорости.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт (30 – 40 м). Бег по дистанции (70 -80 м). Эстафетный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения;. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 1		
	Контрольный	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Правила соревнований в	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Бег 60м: м:9,3 – 9,6,- 9,8 д; 9,5 -	Комплекс 1		

		спринтерском беге. .		9,8,-10,0с			
1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 11 -13 шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6шагов.Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно – силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень на дальность	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 11 -13 шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) с 5 – 6 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень на дальность	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 11 -13 шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150г) с 5 – 6 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину на результат.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень на дальность	М: 400см. 380см 360см Д; 370см 340см 320см	Комплекс 1		
	Учетный				Комплекс 1		
Бег на средние дистанции (2ч)	Комбинированный	Бег (1500м –д., 2000м -м.). Бег по дистанции. СИ – футбол. Развитие выносливости. Правила соревнований. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать на дистанцию 1500м (2000)м.	М: 9,00 9,30 10,00 Д: 7,30 8,00 8,30мин	Комплекс 1		
	Комбинированный				Комплекс 1		
Кроссовая подготовка (10ч) НИ с элементами Л/ат.(2ч) Футбол (4ч)							
Бег по пересечен	Изучение нового	Равномерный бег(15мин). Преодоление горизонтальных	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1		

ной местности (10ч)	материала	препятствий. Развитие выносливости. СИ – футбол. Понятие о темпе упражнения.					
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Равномерный бег(16-17мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. СИ – футбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Равномерный бег(18мин). Преодоление вертикальных препятствий прыгиванием. Развитие выносливости. СИ – футбол. Понятие об объеме упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. СИ – футбол Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 1		
1	2	3	4	5	6	7	8
Национальные игры (2ч) Футбол (4ч)	Комплексный	Равномерный бег(18мин). Преодоление вертикальных препятствий прыгиванием. Развитие выносливости. СИ – футбол. Специальные легкоатлетические упражнения..	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 1		

	Комплексный	ОРУ. Нац. Игра «Щела», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Равномерный бег(19мин). Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. СИ – футбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ОРУ. Нац.Игра «Журавли», Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег по пересеченной местности (3км). Развитие выносливости. СИ – футбол	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	М: 16,00 Д: 19,00	Комплекс 1		
	Комплексный	Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 1		

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Гимнастика (21 ч)							
Акробатика. Лазание. (7ч)	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Лазать по канату в два приема.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 2		

	Совершенствования	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д). Лазание по канату в два – три приема. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Лазать по канату в два приема.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д). Лазание по канату в два – три приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Лазать по канату в два приема.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д). Лазание по канату в два – три приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Лазать по канату в два приема.	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	Комплекс 2		
1	2	3	4	5	6	7	8
Висы. Строевые упражнения (7ч)	Изучение нового материала	Выполнение команд «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м).	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, подтягивания в висе.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	Выполнение команд «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. Подъем переворотом в	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, подтягивания в висе.	Текущий	Комплекс 2		

	Совершенство	упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенство	Выполнение команд «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м).		Текущий	Комплексы 2		
	Совершенство	Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		Текущий	Комплексы 2		
	Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	Подготовка М; 9-7-5 раз. Д; 19-15-8 раз.			
1	2	3	4	5	6	7	8
Опорный прыжок, (7ч)	Изучение нового материала	Выполнение команд «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ в движении. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенство	Выполнение команд «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ в движении. Эстафеты.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенство			Текущий	Комплексы 2		

		Развитие скоростно – силовых способностей.					
	Совершенствование	Выполнение команд «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствование			Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствование			Текущий	Комплексы 2		
	Учетный	Выполнение опорного прыжка способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплексы 2		

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Спортивные игры (30 ч)							
Волейбол (15ч)	Изучение нового материала	Стойки и перемещения игрока. Инструктаж по ТБ. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Знать правила ТБ. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплексы 3		
	Совершенствования	Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		Текущий	Комплексы 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 3		

	Совершенство	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча над собой во встречных колонах ч\з сетку. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колонах	Комплексы 3		
	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах ч\з сетку. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплексы 3		
	Совершенство				Комплексы 3		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенство	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах ч\з сетку. Передача мяча над собой во встречных колонах. Отбивание мяча кулаком ч\з сетку. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплексы 3		
	Совершенство			Текущий	Комплексы 3		

	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах ч\з сетку. Передача мяча над собой во встречных колонах. Отбивание мяча кулаком ч\з сетку. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения	Комплексы 3		
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплексы 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 3		
	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 3		
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Оценка техники нападаю	Комплексы 3		

	Совершенствования	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Нападающий удар в тройках ч\з сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактические действия в нападении.	в игре.	щего удара	Комплексы 3		
1	2	3	4	5	6	7	8
Баскетбол (15 ч)	Комбинированный	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы на месте. Передачи мяча двумя	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3		
	Комбинированный	руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.		Текущий	Комплексы 3		
	Комбинированный	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3		

	Комбинированный	головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Текущий	Комплекс 3		
	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Комплекс 3		
	Комбинированный	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передачи мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передачи мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Текущий	Комплекс 3		

	Комбинированный	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 3		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3		
	Комбинированный	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2 х 1, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

	Комбинированный	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2 х 1, 3 х 2).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	Комплексы 3		
	Комбинированный	Взаимодействие двух игроков ч\з заслон. Учебная игра. Развитие координационных качеств.		Текущий	Комплексы 3		
Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика(10 ч)							
Спринтерский бег, Эстафетный бег(5ч)	Комбинированный	Низкий старт (30 – 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 -80 м).Эстафетный бег - (передача эстафетной палочки). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Правила соревнований.	Знать правила ТБ. Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплексы 4		
	Комбинированный			Текущий	Комплексы 4		
	Комбинированный	Низкий старт (30 – 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 -80 м).Эстафетный бег - (круговая эстафета). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплексы 4		
	Комбинированный	Низкий старт (30 – 40 м), бег по дистанции (70 – 80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения;	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплексы 4		

	Учетный	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. .	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Бег 60м: м:9,3 –9,6 - 9,8 ; д; 9,5 - 9,8- 10,0с;	Компле кс 4		
1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в длину. Метание малого мяча (5ч)	Комбинированный	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 11 -13 шагов разбега. Подбор разбега. Метание малого мяча(150г) на дальность с 3 – 5 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Текущий	Компле кс 4		
	Комбинированный	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 11 -13 шагов разбега. Отталкивание. Метание малого мяча(150г) на дальность с 5 – 6 шагов. Специальные беговые упражнения.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Текущий	Компле кс 4		
	Комбинированный	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 11 -13 шагов разбега. Фаза полета. Метание малого мяча(150г) на дальность с 5 – 6 шагов. Специальные беговые упражнения.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Текущий	Компле кс 4		
	Комбинированный			Текущий	Компле кс 4		
	Учетный	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 11 -13 шагов разбега. Метание малого мяча(150г) на дальность с 5 – 6 шагов в коридор на результат. Специальные беговые упражнения.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Оценка метания дальность м: 40 - 35 - 31м. д: 35 – 30 - 28м.	Компле кс 4		

Кроссовая подготовка (8ч) НИ с элементами Л/ат.(2ч) Футбол (4ч)							
Бег по пересеченной местности (8ч)	Изучение нового материала	Бег(15мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Бег(17мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе бега. СИ «Футбол»	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Бег(18мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе бега. СИ «Футбол»	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 4		

	Комбинированный	направления движения. Передача мяча в квадрате. Развитие координационных способностей.		Текущий	Комплекс 4		
1	2	3	4	5	6	7	8
Национальные игры (2ч) Футбол (4ч)	Комплексный	Бег(19мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. СИ «Футбол» Развитие выносливости. Правила соревнований.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	ОРУ.Нац.Игра «Щела», Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Бег(20мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СИ «Футбол» Развитие выносливости. Правила соревнований.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	ОРУ. Нац.Игра «Журавли», Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 4		
	Учетный	Бег по пересеченной местности (3км). Развитие выносливости. СИ «Футбол»	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Бег 2 км М; 16,00 Д; 19,00	Комплекс 4		
	Комплексный	Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 4		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика(11 ч)							
Спринтерский бег, Эстафетный бег(5ч)	Вводный	Низкий старт (30 – 40 м), стартовый разгон, бег по дистанции (70 -80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения; Инструктаж по ТБ. Основы обучения двигательным действиям. Развитие скоростных качеств.	Знать правила ТБ. Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт (30 – 40 м). Бег по дистанции (70 -80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения; Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт (30 – 40 м). Эстафетный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения;. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 1		
	Контрольный	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Бег 60м: М: 8,6с 8,9с 9,1с Д; 9,1с 9,3с 9,7с	Комплекс 1		
1	2	3	4	5	6	7	8

Прыжок в длину. Метание малого мяча (4ч)	Комбиниро ванный	Прыжок в длину с 11 -13 шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. История отечественного спорта.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	Компле кс 1		
	Комбиниро ванный	Прыжок в длину с 11 -13 шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	Компле кс 1		
	Комбиниро ванный	Прыжок в длину с 11 -13 шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно – силовых качеств. Прыжок в длину на результат.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	М: 420см. 400см 380см Д; 380см 360см 340см	Компле кс 1		
	Учетный				Компле кс 1		
Бег на средние дистанции (2ч)	Комбиниро ванный	Бег (1500м –д., 2000м -м.). Бег по дистанции. СИ – футбол. Развитие выносливости. Правила соревнований. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать на дистанцию 1500м (2000)м.	М: 8,30 9,00 9,20 Д: 7,30 8,30 9,00мин	Компле кс 1		
	Комбиниро ванный				Компле кс 1		
Кроссовая подготовка (10ч) НИ с элементами Л/ат.(2ч) Футбол (4ч)							
Бег по пересечен ной	Изучение нового материала	Равномерный бег(12мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Компле кс 1		

местности (10ч)	Комбинированный	выносливости. СИ – футбол. Понятие о темпе упражнения.		Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Равномерный бег(15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. СИ – футбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Равномерный бег(16мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Развитие выносливости. СИ – футбол. Понятие об объеме упражнения.		Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. СИ – футбол	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Развитие координационных способностей.		Текущий	Комплекс 1		
1	2	3	4	5	6	7	8
Национальные игры (2ч) Футбол (4ч)	Комплексный	Равномерный бег(17мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Развитие выносливости. СИ – футбол. Специальные легкоатлетические упражнения..		Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ОРУ. Нац. Игра «Щела», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 1		

	Комплексный	Равномерный бег(18мин). Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. СИ – футбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ОРУ. Нац.Игра «Журавли», Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег на результат(3000мм,2000мд). Развитие выносливости. СИ – футбол	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	М: 16,00- 17.00 18.00 Д: 10,30 11,30 12,30	Комплекс 1		
	Комплексный	Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 1		

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Гимнастика (21 ч)							
Акробатика а. (7ч)	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструкция по ТБ.	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 2		

	Совершенство	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенство			Текущий	Комплекс 2		
	Совершенство	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенство			Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	Комплекс 2		
1	2	3	4	5	6	7	8
Висы. Строевые упражнения (7ч)	Изучение нового материала	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, подтягивания в висе.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенство			Текущий	Комплекс 2		
	Совершенство	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подъем переворотом силой (м). Подъем	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, подтягивания в висе.	Текущий	Комплекс 2		

	Совершенство	переворотом махом (д). Подтягивания в висе. ОРУ на месте . Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		Текущий	Комплексы 2		
	Совершенство	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д).		Текущий	Комплексы 2		
	Совершенство	Подтягивания в висе. ОРУ на месте . Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		Текущий	Комплексы 2		
	Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	Подготовка М; 10-8-6 раз. Д; 16-12-8 раз.			
1	2	3	4	5	6	7	8
Опорный прыжок, (7ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Опорный прыжок способом «ноги врозь» (м). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенство	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Опорный прыжок способом «ноги врозь» (м). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Лазание по	Уметь выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенство			Текущий	Комплексы 2		

		канату в два приема. Эстафеты.					
	Совершенствование	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Опорный прыжок способом «ноги врозь» (м). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствование			Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствование			Текущий	Комплексы 2		
	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Опорный прыжок способом «ноги врозь» (м). Прыжок боком с поворотом на 90. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплексы 2		

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Спортивные игры (30 ч)							
Волейбол (15ч)	Изучение нового материала	Стойки и перемещения игрока. Инструктаж по ТБ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Знать правила ТБ. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплексы 3		
	Совершенствование			Текущий	Комплексы 3		

	Совершенствования	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах ч\з зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники передачи сверху двумя руками в прыжке в парах	Комплекс 3		
	Комбинированный	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении ч\з 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования				Комплекс 3		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении ч\з 3-ю зону. Развитие координационных способностей.		Оценка техники нападающего удара при встречных передачах	Комплекс 3		

	Совершенствования	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках ч/з сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении ч/з 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении ч/з 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный			Оценка техники нижней прямой подачи	Комплекс 3		
	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Комбинации из перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении ч/з 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Комбинации из перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники нападающего удара	Комплекс 3		

	Совершенствования	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении ч\з 4-ю зону. Развитие координационных способностей.			Комплекс 3		
1	2	3	4	5	6	7	8
Баскетбол (15 ч)	Изучение нового материала	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Правила баскетбола. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

	Совершенствования	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра.		Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3		
	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке	Комплекс 3		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

	Совершенствования	личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра.		Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х 3). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 3		
1		3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

	Комплексны й	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке после остановки с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении « малая восьмерка. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплек с 3		
	Комплексны й			Текущий	Комплек с 3		

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Спортивные игры (30 ч)							
Волейбол (15ч)	Изучение нового материала	Стойки и перемещения игрока. Инструктаж по ТБ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных спос.	Знать правила ТБ. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплек с 3		
	Совершенст вования			Текущий	Комплек с 3		
	Совершенст вования	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах ч\з зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники передачи сверху двумя руками в прыжке в парах	Комплек с 3		
	Комбиниров анный	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Компле кс 3		

	Совершенствования	удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении ч\з 3-ю зону. Развитие координационных способностей.			Комплекс 3		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении ч\з 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках ч\з сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении ч\з 3-ю зону. Развитие координационных способностей.		Оценка техники нападающего удара при встречных передачах	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках ч\з сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении ч\з 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча,		Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча,	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3		

	Комбинированный	отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении ч\з 3-ю зону. Развитие координационных способностей.		Оценка техники нижней прямой подачи	Комплекс 3		
	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Комбинации из перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении ч\з 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Комбинации из перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники нападающего удара	Комплекс 3		

	Совершенствования	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении ч\з 4-ю зону. Развитие координационных способностей.			Комплекс 3		
1	2	3	4	5	6	7	8
Баскетбол (15 ч)	Изучение нового материала	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Правила баскетбола. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

	Совершенствования	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра.		Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3		
	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке	Комплекс 3		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

	Совершенствования	личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра.		Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х 3). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 3		
1		3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

	Комплексны й	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке после остановки с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении « малая восьмерка. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплек с 3		
	Комплексны й			Текущий	Комплек с 3		

