



РАССМОТРЕНО
На заседании МО:
Протокол № 1
от « 30 » август 2019 г.

Желябовская Н.Е.

СОГЛАСОВАНО:
зам директора по УВР
« 30 » 08 2019 г.

Кузнецова К.В.

УТВЕРЖДАЮ:
директор школы № 48
« 30 » 08 2019 г.

Пирогова И.В.

Муниципальное бюджетное вечернее (сменное) общеобразовательное учреждение «Открытая (сменная) общеобразовательная школа № 48» г. Орла

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

7-9 классы

(уровень, степень образования)

2019-2020 учебный год

(срок реализации программы)

Должиков Виталий Алексеевич

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

г. Орел

2019-2020 учебный год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 5-9 КЛАСС

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования. При составлении программ учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способным активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений. Примерная программа составлена с целью формирования устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Использована авторская программа по физической культуре для 5-9 классов, линия УМК автор А.П. Матвеев: *доктор педагогических наук, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта Педагогического института физической культуры МПГУ.*

Тематическое планирование и примерная рабочая программа для 5-9 класса рассчитана на 105 часов по 3 часа в неделю. Предметом обучения в школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью, примерной программы по физической культуре основного (общего) образования, согласно действующему учебному плану.

Нормативные, инструктивные и методические документы обеспечивающие организацию образовательного процесса по предмету «Физическая Культура».

Федеральный уровень.

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (редакция от 23.07.2013).
- Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г.№253.
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373 (зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2009, регистрационный номер 19785) «Об утверждении и введении в действие федерального образовательного стандарта начального общего образования».
- Программа по физической культуре для 1-4 классов, линия УМК автор А.П. Матвеев, 2014г. ФГОС.
- Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в

образовательных учреждениях» / Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. №02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 №23290).

- О физической культуре и спорте в РФ / Федеральный закон от 04.12.2007г. №329 (с последующими изменениями).
- О введении 3 часа физической культуры / Письмо Министерства образования и науки РФ от 08.10.2010г.
- О направлении на апробацию учебных программ по физической культуре для образовательных учреждений / Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.12.2011г. № 19-336.
- Медико-биологический контроль, за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья / Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012г. № МД-583/19.
- Программа формирования универсальных учебных действий у учащихся на ступени начального общего образования МБОУ «СОШ №18».
- Планируемые результаты освоения ООП НОО МБОУ «СОШ №18».

Региональный уровень.

- Закон Кемеровской области об образовании от 05.07.2013г. № 86-ОЗ.
- Закон Кемеровской области «О физической культуре и спорту» от 25.04.2008г. № 30-ОЗ (принят советом народных депутатов Кемеровской области 23.04.2008г. №19-336).
- Развитие физической культуры и спорта в РФ на2006-2015годы / Постановление правительства РФ о федеральной целевой программе. Региональная программа.
- Постановление Коллегии администрации Кемеровской области от 01.10.2010г. №433 «О реализации рекомендуемых нормативов физической подготовленности обучающихся образовательных учреждений «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества» с последующими изменениями.

Важной особенностью данной программы является индивидуальный комплексный подход к каждому обучающемуся. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в 5 - 9 классе, положен принцип развивающего обучения. Изучение курса: «Физической культуры» в 5-9 классах основывается на знаниях, полученных учащимися в начальной школе. Достижение цели физического воспитания, обеспечивается решением следующих основных задач на средней ступени общего образования:

- содействие гармоничному развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным

условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций 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 (скоростно-силовых, скоростных) способностей, а также выносливости, силы и гибкости ;
- формирование основ знаний и личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмов 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.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

В результате изучения курса «Физическая культура» в 5-9 классе обучающиеся должны **знать/понимать:**

- основы истории развития физической культуры и спорта в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- историю развития олимпийских игр и олимпийского движения;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений и общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их

развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

– возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля, за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

– технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- поводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

– разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать уровень индивидуальной работоспособности;

– контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических нагрузок, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;

- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Решаемые задачи позволяют достичь цели курса физического воспитания.

Целью физического воспитания в школе является содействие формированию физической культуры учащихся. Установка на физическое воспитание учащихся предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в

школе должны лежать идеи демократизации, гуманизации, развития личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

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

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

Дифференцированная (вариативная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных, особенностей работы школ.

Вторая, третья, четвертая и пятая части программы содержат варианты внеклассных и внешкольных мероприятий. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

Преподавание курса связано с преподаванием других курсов государственного образовательного стандарта: физики, химии, биологии, ОБЖ и опирается на их содержание.

Курс предусматривает изучение следующих разделов:

- основы знаний о физической культуре;
- спортивные игры;
- гимнастика с элементами акробатики;
- легкая атлетика;

- лыжная подготовка;

Контроль достижения учениками уровня государственного образовательного стандарта осуществляется в виде повторения пройденного, изучения нового, сдача нормативов; в следующих формах: собеседования, тестов, контрольного урока, соревнования.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5 - 9 класс

(Всего 105 часов по 3 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Кол-во часов		Требования к результатам обучения по разделам	Форма контроля
			теор.	прак.		
1.1	Раздел I. Основы знаний о физической культуре.		<i>В процессе урока</i>		<i>Включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе». «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».</i>	Тесты, контрольные уроки, соревнования.
1.2.	Раздел II. Подвижные и спортивные игры.	51		51	<i>Баскетбол: броски, ведение, финты, групповые и командные действия, игра по правилам. Волейбол: приём, передачи, подачи мяча, нападающий удар, блокирование, игра по правилам.</i>	Тесты, контрольные уроки, соревнования.

1.3.	Раздел III. Гимнастика элементами акробатики.	14		14	<i>Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика(девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девочки), на перекладине(мальчики), на брусьях(мальчики и девочки).</i>	Тесты, контрольные уроки, соревнования.
1.4	Раздел IV. Лёгкая атлетика.	26		26	<i>Беговые упражнения. Метание малого мяча. Метание гранаты. Бег на короткие и длинные дистанции. Прыжки в длину и высоту с разбега.</i>	Тесты, контрольные уроки, соревнования.
1.5	Раздел V. Лыжная подготовка.	14		14	<i>Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Прохождение различных дистанций.</i>	Тесты, контрольные уроки, соревнования.
	Всего	105		105		

Содержание программы

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы.

5–9 - класс. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок.

Социально-психологические основы

5–9 - класс. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой деятельности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснение и описание. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня физической подготовленности.

Приемы закаливания.

5 – 9 - классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Тёплые (свыше +22 °С), безразличные(+20...+22 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).Солнечные ванны и водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоёме. Дозировка данных процедур. Изменение дозировки следует проводить с учётом индивидуальных способностей и состояния организма. Пользование баней. Температура в парильне, сауне.

Способы саморегуляции и самоконтроля.

Приёмы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы тела, длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, на скорость, на силу, на координацию. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Гимнастика с элементами акробатики

5-9 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Лёгкая атлетика

5–9 - классы. Понимать разницу между короткой и длинной дистанцией и уметь преодолевать их с разной скоростью. Правильно применять материал по л/атлетике. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств. Формировать умения и навыки самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения

Лыжная подготовка.

5–9 - классы. Технику безопасности на занятиях по л/подготовке. Совершенствование лыжных упражнений для освоения новых способов передвижений на лыжах. Успешное освоение техники передвижения на лыжах различными способами в режиме малой, умеренной и быстрой интенсивности. Прохождение тренировочных отрезков в режиме большой интенсивности с ускорениями до максимальных. Спуски с горы на лыжах с изменяющимися стойками и подборание предметов во время спуска в низкой стойке, преодоление ворот на склоне.

Спортивные игры.

5–9 классы. Технику безопасности на занятиях по спортивным играм. Уметь перемещаться и передвигаться по спортивным площадкам. Технически правильно владеть мячом. Выполнять специально подобранные упражнения в движении с партнёром и без него. Уметь менять направление и тактику во время владения мячом. Обучение сложной технике игры. Уметь согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия.

Учащиеся 5 класса должны уметь демонстрировать:

<i>Физические способности</i>	<i>Физические упражнения</i>	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
Скоростные	Бег 60м. с в/старта с опорой на руку (с).	9,2	10,2
	Бег 30м. с в/старта	5,0	5,5
	Прыжок в длину с места (см).	140	130
Силовые	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (кол. раз)	-	18
	Лазание по канату на расстояние 6м.	12	-
Выносливость	Бег 1000 м.	5.53,00	6.35,00
	Передвижения на лыжах 1км.	7.00,00	7.30,00
Координация	Последовательное выполнении пяти кувырков, (сек.)	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень,(м.)	12,0	10,0

Учебно - тематический план

№	Вид программного материала	Количество часов
		5 класс
1.	Лёгкая атлетика	22
2.	Лыжная подготовка	14
3.	Подвижные игры	34
4.	Гимнастика	14
5.	Баскетбол	12
6.	Волейбол	6
7.	Теория (в процессе уроков)	8

Учащиеся 6 класса должны уметь демонстрировать:

<i>Физические способности</i>	<i>Физические упражнения</i>	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
Скоростные	Бег 60м. с в/старта с опорой на руку (с).	9,2	10,0
	Бег 30м. с в/старта	4,9	5,1
	Прыжок в длину с места (см).	170	160
Силовые	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (кол. раз)	-	18
	Лазание по канату на расстояние 6м.	12	-
Выносливость	Бег 1000 м.	5.36,00	6.05,00
	Передвижения на лыжах 1км.	6.20,00	6.50,00

Координация	Последовательное выполнении пяти кувырков, (сек.)	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (м.)	12,0	10,0

Учебно - тематический план

№	Вид программного материала	Количество часов
		6 класс
1.	Лёгкая атлетика	18
2.	Лыжная подготовка	14
3.	Подвижные игры	32
4.	Гимнастика	14
5.	Баскетбол	14
6.	Волейбол	8
7.	Теория (в процессе уроков)	8

Учащиеся 7 класса должны уметь демонстрировать:

<i>Физические способности</i>	<i>Физические упражнения</i>	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
Скоростные	Бег 60м. с в/старта с опорой на руку (с).	9,2	10,0
	Бег 30м. с в/старта	4,9	5,1
	Прыжок в длину с места (см).	170	160
Силовые	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (кол. раз)	-	18

	Лазание по канату на расстояние 6м.	12	-
Выносливость	Бег 2000м	12,00,0	13,00,0
	Передвижение на лыжах 2км (без учёта)		
Координация	Последовательное выполнении пяти кувырков, (сек.)	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (м.)	12,0	10,0

Учебно - тематический план

№	Вид программного материала	Количество часов
		7 класс
1.	Лёгкая атлетика	18
2.	Лыжная подготовка	14
3.	Подвижные игры	32
4.	Гимнастика	14
5.	Баскетбол	12
6.	Волейбол	10
7.	Теория (в процессе уроков)	8

Учащиеся 8-9 класса должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м. с н/старта(с).	8,8	9,6
	Бег 100м.	15,6	16,8

Силовые	Прыжок в длину с места (см).	190	180
	Подтягивание	11	-
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (кол. Раз за 1 мин.)	38	42
	Лазание по канату без помощи рук	5-6м.	-
Выносливость	Бег 2000 м.	8.50,00	10.20,0
	Передвижения на лыжах 2км.	16.30,00	21.00,0
Координация	Выполнение акробатического соединения состоящего из 5-7 элементов	по технике	по технике
	Бросок набивного мяча (м.)	10,0	10,0

Учебно - тематический план

№	Вид программного материала	Количество часов	
		8 класс	9 класс
1.	Лёгкая атлетика	18	18
2.	Лыжная подготовка	14	14
3.	Гимнастика	14	14
4.	Баскетбол	16	14
5.	Волейбол	14	10
6.	Футбол	-	6
7.	ОФП	26	26

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, 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:

Знания

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

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

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 различной сложности; комбинированный метод.

Оценка «5»

Оценка «4»

Оценка «3»

Оценка «2»

<p>За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично излагает, используя в деятельности</p>	<p>За тот же ответ, если в нем содержится небольшие неточности незначительные ошибки</p>	<p>За ответ, если в нем отсутствуют логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике</p>	<p>За незнание материала программы</p>
---	--	--	--

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»	Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность
1	2	3	4	
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобратся в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но неправильно, допущено не более двух грубых или нескольких значительных ошибок мелких ошибок</p>	<p>Двигательное действие выполнено неправильно, допущено более двух значительных ошибок, или одна грубая ошибка приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных ошибок, или одна грубая ошибка</p>	

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

деятельности и оценивать итоги – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги

Оценка «5»

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени

Оценка «4»

Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному приросту

Оценка «3»

Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту

Оценка «2»

Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровень физической подготовленности учащихся

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

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

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

Список литературы:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов,

М.: Просвещение, 2011.

4. Программа физического воспитания 1-11 классы», А.П. Матвеев ФГОС Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. (Стандарты нового поколения): методическое пособие Просвещение, 2011г.
5. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Под редакцией И.А.Винер — М. - Просвещение,2011.
6. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеев 5-9 классы ФГОС: пособие для учителей общеобразовательная. Учреждений / В. И. Лях. – М. Просвещение, 2014г.
7. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям.
8. Уроки физической культуры 5-7, 8-9 классы. Методические рекомендации. А.П. Матвеев / Москва, Просвещение 2014г.
9. Учебники «Физическая культура». 5класс, 6,7 класс, 8-9 классы: / А.П. Матвеев: Просвещение, 2014г.
10. Настольная книга учителя физической культуры. Под редакцией Л.Б. Кофмана «Физкультура и спорт» 2008г.
11. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанной на одном из видов спорта (волейбол).И.В. Стенькин, Новокузнецк изд. Куз ГПА 2004г.
12. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах 1-11 класс. В.А. Лепёшкин. Москва. Дрофа 2006г.
13. «Урок физической культуры в современной школе» Г.А. Баландин. Москва. Советский спорт 2004г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование изучаемой темы				Основное содержание по теме	Характеристика основных видов деятельности (на уровне учебных действий)			
	Дата		Тема урока	Элемент содержания	Требования к результатам (предметным и метапредметным)		Контрольно-оценочная деятельность	Д.З.	
	План	Факт			Учащийся научится	Учащийся сможет научиться			Вид
	7А	7А							
1			Техника безопасности на уроках по л/а	Требования безопасности и гигиенические правила на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и открытых спортивных площадок). Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Олимпийские игры. ОРУ в движении. Подводящие, подготовительные и специальные упражнения.	Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)	Выполнять подготовительные и специальные беговые упражнения с учетом индивидуального физического развития	Устный опрос	Комплекс №1 (приседания от 30 до 50 раз, отжимания от 20 до 40 раз)	
2			Тестирование	Сдача тестов по физической культуре	Знать правила Проведения тестирования			Комплекс №1	

3				Тестирование	Сдача тестов по физической культуре	Знать правила проведения тестирования			Комплекс №1
4				техника низкого старта	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку и низкого старта Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Спортивные игры	Знать правила бега на 30 м с высокого старта,	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники бега на короткие дистанции		Комплекс №1
5				техника низкого старта	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку и низкого старта Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Спортивные игры	Знать технику челночного бега	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники бега на средние дистанции		Комплекс №1
6				Бег 60м - контроль	Равномерный бег 500м ; преодоление препятствий шагом: а) бег «змейкой»; б) перешагивание через барьеры; в) прохождение по бревну; г) многоскоки	Пробегать в равномерном темпе до 20 минут	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники низкого старта	Учетный	Комплекс №1
7				Бег на средние и длинные дистанции	Бег от 500 м до 1500м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Спортивные игры	Пробегать с максимальной скоростью 500м	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники бега на средние дистанции		Комплекс №1
8				Бег на средние и длинные дистанции	Бег от 500 м до 1500м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Спортивные игры	Пробегать с максимальной скоростью 500м	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники бега на средние дистанции	Учетный	Комплекс №1
9				Бег 1000м - контроль	Равномерный бег 500м; преодоление препятствий шагом: а) бег «змейкой»; б) перешагивание через барьеры; в) прохождение по бревну;	Пробегать в равномерном темпе до 20 минут	пробегать дистанцию 1000 м		Комплекс №1

					г) многоскоки				
10				Бег на 1500м 2000 м(без учета времени)	Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 1500 м. Развитие скоростных качеств. Спортигры	Знать правила проведения тестирования бега на 1500 м	пробежать дистанцию 1500 м		Комплекс №1
11				Бег На1500м -контроль 2000 м(без учета времени)	Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 1500 м. Развитие скоростных качеств. Спортигры	Знать правила проведения тестирования бега на 2000 м	пробежать дистанцию 1500 м		Комплекс №1
12				Бег 2000 м(без учета времени)	Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 2000 м. Развитие скоростных качеств. Спортигры	Знать правила проведения тестирования бега на 1500 м	пробежать дистанцию 2000 м	Учетный	Комплекс №1
13				Техника безопасности на уроках по баскетболу	Бросок мяча с двух шагов с места. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь выполнять бросок с двух шагов.	Подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния	Устный опрос	Комплекс №1
14				Бросок мяча с двух шагов	Бросок мяча с двух шагов с места. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь выполнять бросок с двух шагов.	Подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния		Комплекс №1

15				Бросок мяча с двух шагов	Бросок мяча с двух шагов с места. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь выполнять бросок с двух шагов.	Подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития		Комплекс №1
16				Бросок мяча с двух шагов	Бросок мяча с двух шагов с места. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь выполнять бросок с двух шагов.	Подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния		Комплекс №1
17				Бросок мяча с двух шагов - контроль	Бросок мяча с двух шагов с места. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь выполнять бросок с двух шагов.	Подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития	Оценка техники броска с двух шагов	Комплекс №1
18				Штрафной бросок	Штрафной бросок. Стритбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в стритбол, выполнять правильно технические действия	Подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития		Комплекс №1
19				Штрафной бросок	Штрафной бросок. Стритбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в стритбол, выполнять правильно технические действия	Подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития		Комплекс №1
20				Штрафной бросок	Штрафной бросок. Стритбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в стритбол, выполнять правильно технические действия	Подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития		Комплекс №1

21				Штрафной бросок - контроль	Штрафной бросок. Стритбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в стритбол, выполнять правильно технические действия	Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью	Оценка техники выполнения штрафного броска	Комплекс №1
22				Игра в стритбол 2*2,3*3	Бросок мяча с двух шагов с места. Штрафной бросок. Стритбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в стритбол, выполнять правильно технические действия	Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью		Комплекс №1
23				Игра в стритбол 2*2,3*3	Бросок мяча с двух шагов с места. Штрафной бросок. Стритбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в стритбол, выполнять правильно технические действия	Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью		Комплекс №1
24				Игра в стритбол 2*2,3*3	Бросок мяча с двух шагов с места. Штрафной бросок. Стритбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в стритбол, выполнять правильно технические действия	Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью		Комплекс №1
25				Техника безопасности на уроках по гимнастике	Техника безопасности при занятиях гимнастикой с основами акробатики Организующие команды и приемы построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом.	Выполнять перестроения в две и три шеренги	Различать строевые команды и четко выполнять строевые приемы	Устный опрос	Комплекс №2 (подтягивание до максимального количества раз, поднимание туловища до 40 раз)
26				Перестроения в шеренгах	Повторить акробатические упражнения Организующие команды и приемы построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом.	Выполнять перестроения в две и три шеренги	Различать строевые команды и четко выполнять строевые приемы		Комплекс №2

27				Перестроения в шеренгах - контроль	Повторить акробатические упражнения Организующие команды и приемы построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом.	Выполнять перестроения в две и три шеренги	Различать строевые команды и четко выполнять строевые приемы	Учетный	Комплекс №2
28				Круговая тренировка	проведение круговой тренировки три серии на снарядах (акробатика, перекладина, канат, гимнастическая стенка.)	выполнять станции круговой тренировки,ТБна снарядах, страховка и самостраховка.	Знать, как проходить станции круговой тренировки		Комплекс №2
29				Перестроения в шеренгах - контроль	<i>Организующие команды и приемы построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом.</i>	<i>Выполнять перестроения в две и три шеренги</i>	<i>Различать строевые команды и четко выполнять строевые приемы</i>	<i>Учетный</i>	Комплекс №2
30				Акробатические упражнения и комбинации	(Мальчики). Кувырок вперед; кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок вперед в стойку на лопатках. (Девочки). Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки) Развитие координационных способностей.	Выполнять акробатические упражнения и комбинации	Анализировать технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и исправлять их.		Комплекс №2
31				Акробатические упражнения и комбинации	(Мальчики). Кувырок вперед; кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок вперед в стойку на лопатках. (Девочки). Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках.	Выполнять акробатические упражнения и комбинации	Осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации;		Комплекс №2

					Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки) Развитие координационных способностей.				
32				Подтягивание, отжимания - контроль	Подтягивание на высокой перекладине у мальчиков на максимальное количество раз и отжимание от пола у девочек.	Выполнять упражнения без ошибок		Учетный	Комплекс №2
33				Акробатические упражнения и комбинации	(Мальчики). Кувырок вперед; кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок вперед в стойку на лопатках. (Девочки). Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки) Развитие координационных способностей.	Выполнять акробатические упражнения и комбинации	Осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации;		Комплекс №2
34				Акробатические упражнения и комбинации	(Мальчики). Кувырок вперед; кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок вперед в стойку на лопатках. (Девочки). Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки) Развитие координационных способностей.	Выполнять акробатические упражнения и комбинации	Осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации;		Комплекс №2

35				Поднимание туловища - контроль	Поднимание туловища за 30 секунд, ноги согнуты в коленном суставе	Выполнять упражнения без ошибок		Учетный	Комплекс №2
36				Акробатические упражнения и комбинации - контроль	(Мальчики). Кувырок вперед; кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок вперед в стойку на лопатках. (Девочки). Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки) Развитие координационных способностей.	Выполнять акробатические упражнения и комбинации	Анализировать технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и исправлять их. Осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации;	Оценка техники выполнения комбинации из 5 (м) и 4 (д) элементов	Комплекс №2
37				висы	Вис согнувшись,прогнувшись подтягивание в висе хватом сверху(М).подтягивание из вися лежа (Д) Поднимание в висе прямых и согнутых ног.	Уметьвыполнять технику выполнения вися быть дисциплинированным	Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий с воланом.	Устный опрос	Комплекс №2
38				висы	Вис согнувшись,прогнувшись подтягивание в висе хватом сверху(М).подтягивание из вися лежа (Д) Поднимание в висе прямых и согнутых ног.	Уметьвыполнять технику выполнения вися быть дисциплинированным	Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий с воланом.	Устный опрос	Комплекс №2
39				КУ – прыжки через скакалку за 1мин висы	Вис согнувшись,прогнувшись подтягивание в висе хватом сверху(М).подтягивание из вися лежа (Д) Поднимание в висе прямых и согнутых ног.	Уметьвыполнять технику выполнения вися быть дисциплинированным	Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий с воланом.	Устный опрос	Комплекс №2
40				висы	Вис согнувшись,прогнувшись подтягивание в висе хватом сверху(М).подтягивание из вися лежа (Д) Поднимание в висе прямых	Уметьвыполнять технику выполнения вися быть дисциплинированным	Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий с		Комплекс №2

					и согнутых ног.		воланом.		
41				Круговая тренировка	Круговая тренировка (работа по станциям)	Уметь управлять бадминтонной ракеткой, жонглировать	Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий с воланом.		Комплекс №2
42				Упражнения с прикладной направленностью	Упражнения в равновесии на бревне (Р)(Д) Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. лазанье по гимн.стенке Тренировка в подтягивании на перекладине.	Правила техники безопасности на занятиях прикладными упражнениями Стойки . Передвижения в стойке	Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий с воланом.		Комплекс №2
43				Упражнения с прикладной направленностью	Упражнения в равновесии на бревне (з), лазанье по гимн. Стенке вверх,вниз,горизонтально лицом к стене,по диагонали.Прыжок с разбега на гору матов,соскок с приземлением в определенное место	Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления	Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий прикладного характера	Учетный	Комплекс №2
44				Упражнения с прикладной направленностью	Упражнения с обручами (простейшие комбинации) или со скакалками Передвижения (ходьбой, бегом,	Уметь выполнять прикладные упражнения в условиях соревновательной и повседневной деятельности упражнения	Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий прикладного характера		Комплекс №2

					прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад.				
45				Упражнения с прикладной направленностью	Упражнения с обручами (простейшие комбинации) или со скакалками Переноска партнера на спине Прыжки через скакалку за 30 сек. (к).	Уметь выполнять прикладные упражнения в условиях соревновательной и повседневной деятельности упражнения	Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий прикладного характера	Учетный	Комплекс №2
46				ТБ на уроках по волейболу Круговая тренировка	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила спортивных соревнований по волейболу и их назначение. Специальные упражнения и технические действия без мяча: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом для развития специальной ловкости. Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу со стеной, над собой и в парах. Развитие координационных способностей.	Выполнять специальные упражнения и технические действия с мячом	Выполнять правильно технические действия передачи и приемы мяча, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Устный опрос	Комплекс №3 (приседания из широкой стойки до 40 раз, отжимания на кулаках максимальное количество раз)
47				Передача и прием мяча в парах	Передача мяча сверху двумя руками со стеной, над собой и в парах. Прием мяча снизу двумя руками со стеной, над собой и в парах. Развитие координационных способностей	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Выполнять технику передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу, осваивать их самостоятельно		Комплекс №3
48				Передача и прием мяча в парах	Передача мяча сверху двумя руками со стеной, над собой и в парах. Прием мяча снизу двумя руками со стеной, над собой и в парах. Развитие	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях	Выполнять технику передачи и приема мяча двумя руками		Комплекс №3

					координационных способностей	учебной и игровой деятельности	сверху и снизу, осваивать их самостоятельно		
49				Передача и прием мяча в парах - контроль	Передача мяча сверху двумя руками со стеной, над собой и в парах. Прием мяча снизу двумя руками со стеной, над собой и в парах. Развитие координационных способностей	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов	Оценка техники передачи и приема мяча в парах	Комплекс №3
50				Нижний прием мяча от стены	Прием мяча двумя руками снизу от стены. Верхняя прямая подача мяча с 3-6 м. Судейство простейших спортивных соревнований по волейболу. Развитие координационных способностей	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Выполнять правильно технику приема мяча двумя руками снизу		Комплекс №3
51				Нижний прием мяча от стены	Прием мяча двумя руками снизу от стены. Верхняя прямая подача мяча с 3-6 м. Судейство простейших спортивных соревнований по волейболу. Развитие координационных способностей	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Выполнять правильно технику приема мяча двумя руками снизу		Комплекс №3
52				Нижний прием мяча от стены	Прием мяча двумя руками снизу от стены. Верхняя прямая подача мяча с 3-6 м. Судейство простейших спортивных соревнований по волейболу. Развитие координационных способностей	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Выполнять правильно технику приема мяча двумя руками снизу		Комплекс №3
53				Нижний прием мяча от стены - контроль	Прием мяча двумя руками снизу от стены. Верхняя прямая подача мяча с 3-6 м. Судейство простейших спортивных соревнований по волейболу. Развитие координационных способностей	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Выполнять правильно технику приема мяча двумя руками снизу	Оценка техники нижнего приема мяча от стены	Комплекс №3
54				Верхняя прямая подача мяча	Правила спортивных соревнований по волейболу и их назначение. Специальные упражнения и технические действия с мячом	Выполнять технику прямой верхней подачи мяча	Выполнять правильно технику прямой нижней подачи мяча		Комплекс №3

55				Верхняя прямая подача мяча	Правила спортивных соревнований по волейболу и их назначение. Специальные упражнения и технические действия с мячом	Выполнять технику прямой верхней подачи мяча	Выполнять технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно		Комплекс №3
56				Верхняя прямая подача мяча	Правила спортивных соревнований по волейболу и их назначение. Специальные упражнения и технические действия с мячом	Выполнять технику прямой верхней подачи мяча	Выполнять технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно		Комплекс №3
57				Верхняя прямая подача мяча	Правила спортивных соревнований по волейболу и их назначение. Специальные упражнения и технические действия с мячом	Выполнять технику прямой верхней подачи мяча	Выполнять технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно		Комплекс №3
58				Верхняя прямая подача мяча - контроль	Правила спортивных соревнований по волейболу и их назначение. Специальные упражнения и технические действия с мячом	Выполнять технику прямой верхней подачи мяча	Моделировать технику игровых действий и приемов, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Оценка техники выполнения верхней подачи	Комплекс №3
59				Игра в волейбол	Правила спортивных соревнований по волейболу и их назначение. Специальные упражнения и технические действия без мяча	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями		Комплекс №3
60				Игра в волейбол	Правила спортивных соревнований по волейболу и их назначение. Специальные упражнения и технические действия без мяча	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями		Комплекс №3
61				Техника безопасности на уроках по баскетболу	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Специальные упражнения и технические действия	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях	Судейство соревнований по баскетболу (в качестве	Устный опрос	Комплекс №3

					без мяча. Игра по правилам. Судейство соревнований (в качестве помощника судьи). Развитие координационных качеств	учебной и игровой деятельности	помощника судьи).		
62				Повторение передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Стойка и передвижение, прыжки, остановки и повороты. Прием и передача мяча в тройках. Игра в баскетбол, Развитие координационных качеств.	Выполнять ловлю и передачу мяча на месте и в движении	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно		Комплекс №3
63				Повторение передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Стойка и передвижение, прыжки, остановки и повороты. Прием и передача мяча в тройках. Игра в баскетбол, Развитие координационных качеств.	Выполнять ловлю и передачу мяча на месте и в движении	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно		Комплекс №3
64				Ловля и передача двумя руками от груди в тройках	Стойка и передвижение, прыжки, остановки и повороты. Прием и передача мяча в тройках. Игра в баскетбол, Развитие координационных качеств.	Выполнять ловлю и передачу мяча на месте и в движении	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдать правила безопасности		Комплекс №3
65				Ловля и передача двумя руками от груди в тройках - контроль	Стойка и передвижение, прыжки, остановки и повороты. Прием и передача мяча в тройках. Игра в баскетбол, Развитие координационных качеств.	Выполнять ловлю и передачу мяча на месте и в движении	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий	Учетный	Комплекс №3
66				Передача мяча в тройках со сменой мест.	Прием и передача мяча в тройках. Игра в баскетбол, Развитие координационных качеств.. Штрафной бросок. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств	Выполнять ловлю и передачу мяча на месте и в движении Выполнять броски мяча в кольцо, после комбинаций	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий		Комплекс №3
67				Оценка , передача мяча в тройках со сменой мест.	Прием и передача мяча в тройках. Игра в баскетбол, Развитие координационных качеств..	Выполнять ловлю и передачу мяча на месте и в движении Выполнять броски мяча в	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного		Комплекс №3

					Штрафной бросок. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств	кольцо, после комбинаций	освоения техники игровых действий		
68				Броски мяча в кольцо, после прорыва	Броски мяча в кольцо, после прорыва. Штрафной бросок. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств	Выполнять броски мяча в кольцо, после комбинаций	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий		Комплекс №3
69				Броски мяча в кольцо, после прорыва - контроль	Броски мяча в кольцо, после прорыва. Штрафной бросок. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств	Выполнять броски мяча в кольцо, после комбинаций	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий	Учетный	Комплекс №3
70				Игровая комбинация 3*3	Ведение мяча в движении. Штрафной бросок. Игровые комбинации (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий		Комплекс №3
71				Игровая комбинация 3*3	Ведение мяча в движении. Штрафной бросок. Игровые комбинации (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий		Комплекс №3
72				Игровая комбинация 3*3	Ведение мяча в движении. Штрафной бросок. Игровые комбинации (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий		Комплекс №3
73				Игровая комбинация 3*3 - контроль	Ведение мяча в движении. Штрафной бросок. Игровые комбинации (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Учетный	Комплекс №3

						деятельности	игровых действий		
74				Игра в баскетбол и стритбол	Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра в стритбол и баскетбол.	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий		Комплекс №3
75				Игра в баскетбол и стритбол	Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра в стритбол и баскетбол.	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий		Комплекс №3
76				Техника безопасности на уроках по л/а	Инструктаж по ТБ Прыжок в высоту с прямого разбега с места и трёх шагов разбега. Круговая тренировка	Уметь выполнять технику прыжка в высоту с прямого разбега,	Выполнение эстафеты по всем правилам	Устный опрос	Комплекс №4 (бег от 1 км до 3 км)
77				Прыжки в высоту	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (з) Метание малого мяча по движущей мишени с небольшого расстояния(М:16м,Д-12 м	Уметь выполнять технику прыжка в высоту с прямого разбега, метать малый мяч в точно движущую мишень	Выполнение эстафеты по всем правилам		Комплекс №4
78				Прыжки в высоту	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (з) Метание малого мяча по движущей мишени с небольшого расстояния(М:16м,Д-12 м	Уметь выполнять технику прыжка в высоту с прямого разбега, метать малый мяч в точно движущую мишень	Выполнение эстафеты по всем правилам		Комплекс №4
79				Прыжки в высоту контроль	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (з) Метание малого мяча по движущей мишени с небольшого расстояния(М:16м,Д-12 м	Уметь выполнять технику прыжка в высоту с прямого разбега, метать малый мяч в точно движущую мишень	Выполнение эстафеты по всем правилам		Комплекс №4
80				Эстафетный бег	Бег с ускорением 60-100м, эстафетный бег. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье Совершенствование передачи эстафетной палочки	Уметь передавать эстафетную палочку в положенном месте	Выполнение эстафеты по всем правилам	Учетный	Комплекс №4

81				Эстафетный бег	Бег с ускорением 60-100м, эстафетный бег. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье Совершенствование передачи эстафетной палочки	Уметь передавать эстафетную палочку в положенном месте	Выполнение эстафеты по всем правилам	Учетный	Комплекс №4
82				Эстафетный бег	Бег с ускорением 60-100м, эстафетный бег. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье Совершенствование передачи эстафетной палочки	Уметь передавать эстафетную палочку в положенном месте	Выполнение эстафеты по всем правилам	Учетный	Комплекс №4
83				Эстафетный бег - контроль	Бег с ускорением 60-100м, эстафетный бег. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье Совершенствование передачи эстафетной палочки	Уметь передавать эстафетную палочку в положенном месте	Выполнение эстафеты по всем правилам	Учетный	Комплекс №4
84				Бег на средние и длинные дистанции	Бег от 500 м до 1500м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Спортивные игры	Уметь бегать в равномерном темпе до 1500 м	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники бега на средние дистанции		Комплекс №4
85				Бег на средние и длинные дистанции	Бег от 500 м до 1500м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Спортивные игры	Уметь бегать в равномерном темпе до 1500 м	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники бега на средние дистанции		Комплекс №4
86				Бег на средние и длинные дистанции	Проведение разминки, направленной на подготовку бегу на длинные дистанции Бег 1000 1500 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Спортивные игры	Уметь бегать в равномерном темпе до 1000 м	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники бега на длинные дистанции		Комплекс №1
87				1000 м -контроль	Проведение разминки, направленной на подготовку бегу на длинные дистанции.	Уметь бегать в равномерном темпе до 1000 м	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники бега на длинные дистанции		Комплекс №4
88				Кроссовая подготовка Ознакомление с	Равномерный бег 10 мин.ОРУ Подвижные игры .Развитие	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин	Анализировать технику движений и		Комплекс №4

				техникой бега по пересеченной местности	выносливости	Уметь правильно держать корпус тела.	предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения		
89				Кроссовая подготовка Совершенствование техники бега по пересеченной местности Техника метания малого мяча по летящему большому мячу	Равномерный бег до 10 ми Правила самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему на высоте 2-3 м большому мячу с небольшого расстояния (М-12 м Д-10 м)н	. Знать технику выполнения беговых упражнений, Метать малый мяч точно в летящий большой мяч Описывать технику метания малого мяча по летящему большому мячу	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники метания малого мяча	<i>Учетный</i>	Комплекс №4
90				Кроссовая подготовка Совершенствование техники бега по пересеченной местности Техника метания малого мяча по летящему большому мячу	Равномерный бег до 10 ми Правила самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему на высоте 2-3 м большому мячу с небольшого расстояния (М-12 м Д-10 м)н	Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.	Устный опрос	Комплекс №4
91				Бег на 1500 метров – мальчики, девочки. без учета времени	Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 1500 м	Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.	Устный опрос	Комплекс №4
92				Метание малого мяча	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 2 км.	Уметь вкладывать массу тела в бросок мяча. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники метания малого мяча		Комплекс №4

93				Метание малого мяча	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 2 км.	Уметь вкладывать массу тела в бросок мяча. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники метания малого мяча		Комплекс №4
94				Метание малого мяча	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 2 км.	Уметь вкладывать массу тела в бросок мяча. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники метания малого мяча		Комплекс №4
95				Метание малого мяча - контроль	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 2 км.	Уметь правильно держать корпус тела. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники метания малого мяча	Учетный	Комплекс №4
96				Прыжки в длину с разбега	Прыжок с разбега с разбега. Разбег, отталкивание, полет и приземление. Спортигры.	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с разбега	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники прыжка в длину с разбега		Комплекс №4
97				Прыжки в длину с разбега	Прыжок с разбега с разбега. Разбег, отталкивание, полет и приземление. Спортигры.	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с разбега	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники прыжка в длину с разбега		Комплекс №4
98				Прыжки в длину с разбега	Прыжок с разбега с разбега. Разбег, отталкивание, полет и приземление. Спортигры.	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с разбега	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники прыжка в длину с разбега		Комплекс №4

99					Прыжки в длину с разбега - контроль	Прыжок с разбега с разбега. Разбег, отталкивание, полет и приземление. Спортигры.	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с разбега	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники прыжка в длину с разбега	Учетный	Комплекс №4
100					Тестирование	Сдача тестов по физической культуре				Комплекс №4
101					Тестирование	Сдача тестов по физической культуре				Комплекс №4
102					Тестирование	Сдача тестов по физической культуре				Комплекс №4

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование изучаемой темы				Основное содержание по теме	Характеристика основных видов деятельности (на уровне учебных действий)			
	Дата		Тема урока	Элемент содержания		Требования к результатам (предметным и метапредметным)		Контрольно-оценочная деятельность	Д.З.
	План				Факт	Учащийся научится	Учащийся сможет научиться		
	8А	8Б	8А	8Б					
	1					<p>Техника безопасности на уроках по л/а</p> <p>Требования безопасности и гигиенические правила на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и открытых спортивных площадок). Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Олимпийские игры. ОРУ в движении. Подводящие, подготовительные и специальные упражнения.</p>	<p>Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)</p>	<p>Выполнять подготовительные и специальные беговые упражнения с учетом индивидуального физического развития</p>	<p>Устный опрос</p>
2					<p>Тестирование</p> <p>Сдача тестов по физической культуре</p>	<p>Знать правила Проведения тестирования</p>			<p>Комплекс №1</p>
3					<p>Тестирование</p> <p>Сдача тестов по физической культуре</p>	<p>Знать правила Проведения</p>			<p>Комплекс №1</p>

							тестирования			
4					техника низкого старта и стартового разгона	Старты с преследованием. Прыжковые упражнения Совершенствование техники низкого и стартового разгона Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Спортивные игры	Знать правила бега на 30 м с низкого старта,	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники бега на средние дистанции		Комплекс №1
5					Контроль техники низкого старта и стартового разгона	Старты с преследованием. Прыжковые упражнения Совершенствование техники низкого и стартового разгона Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Прыжки через скакалку	Знать правила бега низкого старта,	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники бега на средние дистанции		Комплекс №1
6					Бег 60м - контроль	Равномерный бег 800м; преодоление препятствий шагом: а) бег «змейкой»; б) перешагивание через барьеры; в) прохождение по бревну; г) многоскоки	Пробежать в равномерном темпе до 20 минут	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники низкого старта	Учетный	Комплекс №1
7					Бег на средние и длинные дистанции	Бег от 500 м до 2000м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Спортивные игры	Пробежать с максимальной скоростью 800м	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники бега на средние дистанции		Комплекс №1
8					Бег на средние и длинные дистанции	Бег от 500 м до 2000м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Пробежать с максимальной скоростью 800м	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники бега на средние дистанции		Комплекс №1

					Спортивные игры					
9					Бег 1000м - контроль	Равномерный бег 500м; преодоление препятствий шагом: а) бег «змейкой»; б) перешагивание через барьеры; в) прохождение по бревну; г) многоскоки	Пробегать в равномерном темпе до 20 минут	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники низкого старта	Учетный	Комплекс №1
10					Бег на 1500м 2000 м(без учета времени)	Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 1500 м. Развитие скоростных качеств. Спортигры	Знать правила проведения тестирования бега на 1500 м	пробегать дистанцию 1500 м		Комплекс №1
11					Бег На1500м -контроль 2000 м(без учета времени)	Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 1500 м. Развитие скоростных качеств. Спортигры	Знать правила проведения тестирования бега на 2000 м	пробегать дистанцию 1500 м	Учетный	Комплекс №1
12					Бег 2000 м(без учета времени)	Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 2000 м. Развитие скоростных качеств. Спортигры	Знать правила проведения тестирования бега на 1500 м	пробегать дистанцию 2000 м		Комплекс №1
13					Техника безопасности на уроках по баскетболу	Правила безопасности на уроках баскетбола Повороты в движении и на месте. (с защитником и без)Ведение мяча с сопротивлением на месте. Круговая тренировка	Уметь выполнять ведение с сопротивлением	Подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния	Устный опрос	Комплекс №1
14					Ведение мяча с	Ведение мяча с сопротивлением на месте.	Уметь выполнять ведение с	Подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными		Комплекс №1

					сопротивлением	Техника поворотов с мячом на месте	сопротивлением	особенностями развития и функционального состояния		
15					Ведение мяча с сопротивлением	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Техника поворотов с мячом на месте Эстафеты с предметами	Уметь выполнять ведение с сопротивлением	Подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития		Комплекс №1
16					Контроль техники поворотов с мячом на месте.	Учет техники поворотов с мячом на месте. Техника бега с изменением направления (обводка стоек змейкой)	Уметь выполнять ведение с сопротивлением	Подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния		Комплекс №1
17					Техника ведения мяча с изменением направления	Техника бега с изменением направления (обводка стоек змейкой) Передачи мяча разными способами на месте.	выполнять броски мяча в стену и как ловить мяч, отскочивший от стены,	Подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития		Комплекс №1
18					Техника ведения мяча с изменением направления	Техника ведения мяча с изменением направления (обводка стоек змейкой) .Передачи со сменой мест(двумя руками, одной, с отскоком от пола)	выполнять броски мяча в стену и как ловить мяч, отскочивший от стены	Подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития		Комплекс №1
19					Контроль техника ведения мяча с изменением направления	техника ведения мяча с изменением направления).Передачи со сменой мест(двумя руками, одной, с отскоком от пола)	Уметь играть в стритбол, выполнять правильно технические действия	Подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития	учетный	Комплекс №1
20					Бросок мяча с двух шагов	Бросок мяча с двух шагов с места. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие	Уметь выполнять бросок с двух шагов.	Подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния		Комплекс №1

						координационных качеств. Терминология баскетбола				
21					Бросок мяча с двух шагов	Бросок мяча с двух шагов с места. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь выполнять бросок с двух шагов.	Подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния	Оценка техники выполнения штрафного броска	Комплекс №1
22					Бросок мяча с двух шагов - контроль	Бросок мяча с двух шагов с места. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь выполнять бросок с двух шагов.	Подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития		Комплекс №1
23					Игра в стритбол 2*2,3*3	Бросок мяча с двух шагов с места. Штрафной бросок. Стритбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в стритбол, выполнять правильно технические действия	Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью		Комплекс №1
24					Игра в стритбол 2*2,3*3	Бросок мяча с двух шагов с места. Штрафной бросок. Стритбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в стритбол, выполнять правильно технические действия	Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью		Комплекс №1
25					Техника безопасности на уроках по гимнастике	Техника безопасности при занятиях гимнастикой с основами акробатики Организующие команды и приемы построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом. Круговая тренировка	Выполнять перестроения в две и три шеренги	Различать строевые команды и четко выполнять строевые приемы	Устный опрос	Комплекс №2 (подтягивание до максимального количества раз, поднимание туловища до 50 раз)
26					Перестроения в	Организующие команды и приемы построение и	Выполнять перестроения в две и	Различать строевые команды и четко		Комплекс №2

					шеренгах	перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом.	три шеренги	выполнять строевые приемы		
27					Перестроения в шеренгах - контроль	Организующие команды и приемы построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом.	Выполнять перестроения в две и три шеренги	Различать строевые команды и четко выполнять строевые приемы	Учетный	Комплекс №2
28					Круговая тренировка	проведение круговой тренировки три серии на снарядах (акробатика, перекладина, канат, гимнастическая стенка.)	выполнять станции круговой тренировки,ТБна снарядах, страховка и самостраховка.	Знать, как проходить станции круговой тренировки		Комплекс №2
29					Акробатические упражнения и комбинации	Повторение акробатических элементов изученных ранее (Мальчики). Кувырок вперед; кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок вперед в стойку на лопатках(Девочки). Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках.	Выполнять акробатические упражнения и комбинации	Анализировать технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и исправлять их.		Комплекс №2
30					Акробатические упражнения и комбинации	(Мальчики). разучить длинный кувырок прыжком с места (Девочки). из стойки на лопатках переворот в полушпагат	Выполнять акробатические упражнения и комбинации	Анализировать технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и исправлять их.		Комплекс №2
31					Акробатические упражнения и комбинации	(Мальчики). длинный кувырок прыжком с места (Девочки). из стойки на лопатках переворот в полушпагат	Выполнять акробатические упражнения и комбинации	Осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации;		Комплекс №2

					Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки) Развитие координационных способностей.				
32				Подтягивание, отжимания - контроль	Подтягивание на высокой перекладине у мальчиков на максимальное количество раз и отжимание от пола у девочек.	Выполнять упражнения без ошибок		Учетный	Комплекс №2
33				Контроль мальчики – длинный кувырок прыжком с места; девочки – кувырок назад в полушпагат.	мальчики – длинный кувырок прыжком с места; девочки – кувырок назад в полушпагат	Выполнять акробатические упражнения и комбинации	Осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации;	Учетный	Комплекс №2
34				Акробатические упражнения и комбинации	Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения. (Мальчики). длинный кувырок прыжком с места; кувырок вперед; кувырок назад в упорприсев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок вперед в стойку на лопатках. (Девочки). Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках кувырок назад в полушпагат.	Выполнять акробатические упражнения и комбинации	Осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации;		Комплекс №2
35				Поднимание туловища - контроль	Поднимание туловища за 30 секунд, ноги согнуты в коленном суставе	Выполнять упражнения без ошибок		Учетный	Комплекс №2
36				Контроль Акробатические	(Мальчики). длинный кувырок прыжком с места; кувырок вперед; кувырок	Выполнять акробатические	Анализировать технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и	Оценка техники	Комплекс №2

					упражнения и комбинации	назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок вперед в стойку на лопатках. (Девочки). Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках кувырок назад в полушагат.	упражнения и комбинации	исправлять их.	выполнения комбинации из 5 (м) и 4 (д) элементов	
37					висы	Вис согнувшись,прогнувшись подтягивание в висе хватом сверху(М).подтягивание из виса лежа (Д) Поднимание в висе прямых и согнутых ног.	Уметьвыполнять технику выполнения виса быть дисциплинированным	Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий с воланом.		Комплекс №2
38					висы	Вис согнувшись,прогнувшись подтягивание в висе хватом сверху(М).подтягивание из виса лежа (Д) Поднимание в висе прямых и согнутых ног.	Уметьвыполнять технику выполнения виса быть дисциплинированным	Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий с воланом.	<i>Оценка техники выполнения комбинации из 5 (м) и 4 (д) элементов</i>	Комплекс №2
39					КУ – прыжки через скакалку за 1мин висы	Вис согнувшись,прогнувшись подтягивание в висе хватом сверху(М).подтягивание из виса лежа (Д) Поднимание в висе прямых и согнутых ног.	Уметьвыполнять технику выполнения виса быть дисциплинированным	Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий с воланом.	Устный опрос	Комплекс №2
40					висы	Вис согнувшись,прогнувшись подтягивание в висе хватом сверху(М).подтягивание из виса лежа (Д) Поднимание в висе прямых и согнутых ног.	Уметьвыполнять технику выполнения виса быть дисциплинированным	Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий с воланом.		Комплекс №2
41					Круговая тренировка	Круговая тренировка (работа по станциям)	Уметь управлять бадминтонной ракеткой, жонглировать	Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий с воланом.		Комплекс №2
42					Упражнения с прикладной направленностью	Девочки :Упражнения в равновесии на	Правила техники безопасности на занятиях	Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных		Комплекс №2

					<p>гимнастической скамейке Шаги со взмахом ног и хлопками, равновесие на одной, поворот на носках в полуприседе. стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед. полушпагат из стойки поперек. соскок прогнувшись</p> <p>Мальчики: Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. лазанье по гимн. стенке</p> <p>Тренировка в подтягивании на перекладине.</p>	<p>прикладными упражнениями Стойки . Передвижения в стойке</p>	<p>технических действий с воланом.</p>		
43				<p>Упражнения с прикладной направленностью</p>	<p>Девочки :Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке Шаги со взмахом ног и хлопками, равновесие на одной, поворот на носках в полуприседе. стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед. полушпагат из стойки поперек. соскок прогнувшись</p> <p>Мальчики: лазанье по гимн. Стенке</p>	<p>Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления</p>	<p>Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий прикладного характера</p>	<p>Учетный</p>	<p>Комплекс №2</p>

						вверх,вниз,горизонтально лицом к стене,по диагонали.Прыжок с разбега на гору матов,соскок с приземлением в определенное место				
44					Упражнения с прикладной направленностью	<p>Девочки :Упражнения с обручами (простейшие комбинации) или со скакалками</p> <p>Мальчики :Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади.Преодоление препятствий прыжком Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад.</p>	Уметь выполнять прикладные упражнения в условиях соревновательной и повседневной деятельности упражнения	Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий прикладного характера		Комплекс №2
45					Упражнения с прикладной направленностью	<p>Девочки :Упражнения с обручами (простейшие комбинации) или со скакалками</p> <p>Мальчики:Переноска партнера на спине</p> <p>Прыжки через скакалку за 30 сек. (к).</p>	Уметь выполнять прикладные упражнения в условиях соревновательной и повседневной деятельности упражнения	Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий прикладного характера	Учетный	Комплекс №2
46					ТБ на уроках по волейболу Круговая	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила спортивных соревнований по волейболу и их назначение.	Выполнять специальные упражнения и технические действия с	Выполнять правильно технические действия передачи и приемы мяча, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Устный опрос	Комплекс №3 (приседания из широкой стойки до 50 раз, отжимания на

					тренировка	Специальные упражнения и технические действия без мяча: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом для развития специальной ловкости. Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу со стеной, над собой и в парах. Развитие координационных способностей.	мячом			кулаках максимальное количество раз)
47					Передача и прием мяча в парах	Передача мяча сверху двумя руками со стеной, над собой и в парах. Прием мяча снизу двумя руками со стеной, над собой и в парах. Развитие координационных способностей	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Выполнять технику передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу, осваивать их самостоятельно		Комплекс №3
48					Передача и прием мяча в парах	Передача мяча сверху двумя руками со стеной, над собой и в парах. Прием мяча снизу двумя руками со стеной, над собой и в парах. Развитие координационных способностей	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Выполнять технику передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу, осваивать их самостоятельно		Комплекс №3
49					Передача и прием мяча в парах - контроль	Передача мяча сверху двумя руками со стеной, над собой и в парах. Прием мяча снизу двумя руками со стеной, над собой и в парах. Развитие координационных способностей	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов	Оценка техники передачи и приема мяча в парах	Комплекс №3
50					Нижний прием мяча от стены	Прием мяча двумя руками снизу от стены. Верхняя прямая подача мяча с 3-6 м. Судейство простейших спортивных соревнований по волейболу. Развитие	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой	Выполнять правильно технику приема мяча двумя руками снизу		Комплекс №3

						координационных способностей	деятельности			
51					Нижний прием мяча от стены	Прием мяча двумя руками снизу от стены. Верхняя прямая подача мяча с 3-6 м. Судейство простейших спортивных соревнований по волейболу. Развитие координационных способностей	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Выполнять правильно технику приема мяча двумя руками снизу		Комплекс №3
52					Нижний прием мяча от стены - контроль	Прием мяча двумя руками снизу от стены. Верхняя прямая подача мяча с 3-6 м. Судейство простейших спортивных соревнований по волейболу. Развитие координационных способностей	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Выполнять правильно технику приема мяча двумя руками снизу	Оценка техники нижнего приема мяча от стены	Комплекс №3
53					Передача над собой во встречных колоннах	Передача над собой во встречных колоннах. Повторить элементы волейбола, Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей	<i>Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности</i>	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника	Оценка техники нижнего приема мяча от стены	Комплекс №3
54					Передача над собой во встречных колоннах	Правила спортивных соревнований по волейболу и их назначение. Специальные упражнения и технические действия с мячом	Выполнять технику прямой верхней подачи мяча	Взаимодействовать с игроками своей команды в условиях игровой деятельности. моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций		Комплекс №3
55					Верхняя прямая подача мяча	Правила спортивных соревнований по волейболу и их назначение. Специальные упражнения и технические действия с мячом	Выполнять технику прямой верхней подачи мяча	Выполнять технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно		Комплекс №3
56					Верхняя прямая подача мяча	Правила спортивных соревнований по волейболу и их назначение. Специальные упражнения и технические	Выполнять технику прямой верхней подачи мяча	Выполнять технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно		Комплекс №3

						действия с мячом				
57					Верхняя прямая подача мяча	Правила спортивных соревнований по волейболу и их назначение. Специальные упражнения и технические действия с мячом	Выполнять технику прямой верхней подачи мяча	Выполнять технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно		Комплекс №3
58					Верхняя прямая подача мяча - контроль	Правила спортивных соревнований по волейболу и их назначение. Специальные упражнения и технические действия с мячом	Выполнять технику прямой верхней подачи мяча	Моделировать технику игровых действий и приемов, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Оценка техники выполнения верхней подачи	Комплекс №3
59					Игра в волейбол	Правила спортивных соревнований по волейболу и их назначение. Специальные упражнения и технические действия без мяча	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями		Комплекс №3
60					Игра в волейбол	Правила спортивных соревнований по волейболу и их назначение. Специальные упражнения и технические действия без мяча	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями		Комплекс №3
61					Техника безопасности на уроках по баскетболу	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Игра по правилам. Судейство соревнований (в качестве помощника судьи). Развитие координационных качеств	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Судейство соревнований по баскетболу (в качестве помощника судьи).	Устный опрос	Комплекс №3
62					Передачи мяча разными способами в движении парами,	Стойка и передвижение, прыжки, остановки и повороты. ловля и передача мяча с сопротивлением. Игра в	Выполнять ловлю и передачу мяча на месте и в движении	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно		Комплекс №3

					с сопротивлением.	баскетбол, Развитие координационных качеств.				
63					Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением.	Стойка и передвижение, прыжки, остановки и повороты ловля и передача мяча с сопротивлением Игра в баскетбол, Развитие координационных качеств.	Выполнять ловлю и передачу мяча на месте и в движении	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно		Комплекс №3
64					Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением.- контроль	Стойка и передвижение, прыжки, остановки и повороты ловля и передача мяча с сопротивлением Игра в баскетбол, Развитие координационных качеств.	Выполнять ловлю и передачу мяча на месте и в движении	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий	Учетный	Комплекс №3
65					Личная защита	Взаимодействие 1:1.Игра в баскетбол, Развитие координационных качеств.	Уметь передвигаться в стойке баскетболиста в защитных действиях	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий		Комплекс №3
66					Личная защита	Взаимодействие 1:1.Игра в баскетбол, Развитие координационных качеств.	Уметь передвигаться в стойке баскетболиста в защитных действиях	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий		Комплекс №3
67					Контроль- личная защита	Взаимодействие 1:1.Игра в баскетбол, Развитие координационных качеств.	Уметь передвигаться в стойке баскетболиста в защитных действиях	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий	учетный	Комплекс №3
68					Броски мяча в кольцо, после прорыва	Броски мяча в кольцо, после прорыва. Штрафной бросок. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств	Выполнять броски мяча в кольцо, после комбинаций	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий		Комплекс №3
69					Броски мяча в кольцо, после прорыва - контроль	Броски мяча в кольцо, после прорыва. Штрафной бросок. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств	Выполнять броски мяча в кольцо, после комбинаций	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий	Учетный	Комплекс №3

70					Игровая комбинация 3*3	Ведение мяча в движении. Штрафной бросок. Игровые комбинации (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий		Комплекс №3
71					Игровая комбинация 3*3	Ведение мяча в движении. Штрафной бросок. Игровые комбинации (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий		Комплекс №3
72					Игровая комбинация 3*3	Ведение мяча в движении. Штрафной бросок. Игровые комбинации (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий		Комплекс №3
73					Игровая комбинация 3*3 - контроль	Ведение мяча в движении. Штрафной бросок. Игровые комбинации (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий	Учетный	Комплекс №3
74					Игра в баскетбол и стритбол	Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра в стритбол и баскетбол.	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий		Комплекс №3
75					Игра в баскетбол и стритбол	Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра в стритбол и баскетбол.	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий		Комплекс №3

						деятельности				
76					Техника безопасности на уроках по л/а	Инструктаж по ТБ Прыжок в высоту с прямого разбега с места и трёх шагов разбега. Круговая тренировка	Уметь выполнять технику прыжка в высоту с прямого разбега,	Выполнение техники прыжков в высоту	Устный опрос	Комплекс №4 (бег от 1.5 км до 4 км)
77					Прыжки в высоту	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания» Толкание набивного мяча от плеча из исходного положения(1кг,1,5)	Уметь выполнять технику прыжка в высоту с прямого разбега, толкать набивной мяч на определенное расстояние	Выполнение техники прыжков в высоту		Комплекс №4
78					Прыжки в высоту	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания» Толкание набивного мяча от плеча из исходного положения(1кг,1,5)	Уметь выполнять технику прыжка в высоту с прямого разбега, толкать набивной мяч на определенное расстояние	Выполнение техники прыжков в высоту		Комплекс №4
79					Прыжки в высоту контроль	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания» Толкание набивного мяча от плеча из исходного положения(1кг,1,5)	Уметь выполнять технику прыжка в высоту с прямого разбега, толкать набивной мяч на определенное расстояние движущую мишень	Выполнение техники прыжков в высоту		Комплекс №4
80					Эстафетный бег	техника финиширования бега на короткие дистанции Бег с ускорением 60-100м, эстафетный бег. Эстафеты.	Уметь передавать эстафетную палочку в определенном месте	Выполнение эстафеты по всем правилам	Учетный	Комплекс №4

					Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье Совершенствование передачи эстафетной палочки				
81				Эстафетный бег	техника финиширования бега на короткие дистанции Бег с ускорением 60-100м, эстафетный бег. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье Совершенствование передачи эстафетной палочки	Уметь передавать эстафетную палочку в положенном месте	Выполнение эстафеты по всем правилам	Учетный	Комплекс №4
82				Контроль бега 60 м	Учет- Бег 60 м. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье Совершенствование передачи эстафетной палочки	Уметь передавать эстафетную палочку в положенном месте	Выполнение эстафеты по всем правилам	Учетный	Комплекс №4
83				Эстафетный бег - контроль	техника финиширования бега на короткие дистанции Бег с ускорением 60-100м, эстафетный бег. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье Совершенствование передачи эстафетной палочки	Уметь передавать эстафетную палочку в положенном месте	Выполнение эстафеты по всем правилам	Учетный	Комплекс №4
84				Бег на средние и длинные дистанции	Бег от 500 м до 1500м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Спортивные игры	Уметь бегать в равномерном темпе до 1500 м	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники бега на средние дистанции		Комплекс №4
85				Бег на средние и длинные дистанции	Бег от 500 м до 1500м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Спортивные игры	Уметь бегать в равномерном темпе до 1500 м	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники бега на средние дистанции		Комплекс №4

86					Бег на средние и длинные дистанции	Проведение разминки, направленной на подготовку бегу на длинные дистанции Бег 1000 1500 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Спортивные игры	Уметь бегать в равномерном темпе до 1000 м	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники бега на длинные дистанции		Комплекс №4
87					1000 м -контроль	Проведение разминки, направленной на подготовку бегу на длинные дистанции.	Уметь бегать в равномерном темпе до 1000 м	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники бега на длинные дистанции		Комплекс №4
88					Кроссовая подготовка Ознакомление с техникой бега по пересеченной местности	Равномерный бег 10 мин.ОРУ Подвижные игры .Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин Уметь правильно держать корпус тела.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения		Комплекс №4
89					Кроссовая подготовка Совершенствование техники бега по пересеченной	Равномерный бег до 10 мин Спортивные игры	Знать технику выполнения беговых упражнений,	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники метания малого мяча	<i>Учетный</i>	Комплекс №4
90					Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 10 мин Спортивные игры	Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.	Устный опрос	Комплекс №4
91					Контроль-бег на 1500 метров – мальчики, девочки.	Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 1500 м	Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.	Устный опрос	Комплекс №4

92					Метание малого мяча	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 2 км.	Уметь вкладывать массу тела в бросок мяча. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники метания малого мяча		Комплекс №4
93					Метание малого мяча	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 2 км.	Уметь вкладывать массу тела в бросок мяча. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники метания малого мяча		Комплекс №4
94					Метание малого мяча	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 2 км.	Уметь вкладывать массу тела в бросок мяча. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники метания малого мяча		Комплекс №4
95					Метание малого мяча - контроль	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 2 км.	Уметь правильно держать корпус тела. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники метания малого мяча	Учетный	Комплекс №4
96					Прыжки в длину с разбега	Прыжок с разбега с разбега. Разбег, отталкивание, полет и приземление. Спортигры.	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с разбега	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники прыжка в длину с разбега		Комплекс №4
97					Прыжки в длину с разбега	Прыжок с разбега с разбега. Разбег, отталкивание, полет и приземление. Спортигры.	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с разбега	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники прыжка в длину с разбега		Комплекс №4
98					Прыжки в длину с разбега	Прыжок с разбега с разбега. Разбег, отталкивание, полет и приземление. Спортигры.	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с разбега	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники прыжка в длину с разбега		Комплекс №4
99					Прыжки в длину с разбега - контроль	Прыжок с разбега с разбега. Разбег, отталкивание, полет и	Уметь правильно выполнять прыжок в	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники	Учетный	Комплекс №4

						приземление. Спортигры.	длину с разбега	прыжка в длину с разбега		
100						Тестирование Сдача тестов по физической культуре				Комплекс №4
101						Тестирование Сдача тестов по физической культуре				Комплекс №4
102						Тестирование Сдача тестов по физической культуре				Комплекс №4

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование изучаемой темы				Основное содержание по теме	Характеристика основных видов деятельности (на уровне учебных действий)				
	Дата		Тема урока		Элемент содержания	Требования к результатам (предметным и метапредметным)			Контрольно-оценочная деятельность	Д.З.
	План		Факт			Учащийся научится	Учащийся сможет научиться	Вид		
	9а	9б	9в	9г						
1					Техника безопасности на уроках по л/а	Требования безопасности и гигиенические правила на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и открытых спортивных площадок). Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. ОРУ в движении. Подводящие, подготовительные и специальные упражнения.	Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)	Выполнять подготовительные и специальные беговые упражнения с учетом индивидуального физического развития	Устный опрос	Комплекс №1 (приседания от 35 до 60 раз, отжимания от 25 до 45 раз)
2					Тестирование	Сдача тестов по физической культуре	Знать правила Проведения тестирования			Комплекс №1
3					Тестирование	Сдача тестов по физической культуре	Знать правила Проведения			Комплекс №1

						тестирования				
4					техника низкого старта и стартового разгона	<p>Повторить низкий старт и стартовый разгон Низкий старт с преследованием .</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Совершенствование техники низкого и стартового разгона</p> <p>Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.</p> <p>Спортивные игры</p>	<p>Знать правила бега на 30 м с низкого старта,</p>	<p>Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники бега на низкого старта</p>		Комплекс №1
5					<p>Эстафетный бег</p> <p>Контроль техники низкого старта и стартового разгона</p>	<p>Обучение эстафетному бегу с передачей палочки. Старты с преследованием. Прыжковые упражнения</p> <p>Совершенствование техники низкого и стартового разгона</p> <p>Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Прыжки через скакалку</p>	<p>Знать правила бега низкого старта,</p>	<p>Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе передачи эстафетной палочки</p>		Комплекс №1
6					Бег 60м - контроль	<p>Совершенствовать эстафетный бег Равномерный бег 800м; преодоление препятствий шагом: а) бег «змейкой»; б) перешагивание через барьеры; в) прохождение по бревну; г) многоскоки</p>	<p>Пробежать в равномерном темпе до 20 минут</p>	<p>Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники низкого старта</p>	Учетный	Комплекс №1
7					<p>Учёт техники передачи эстафеты.</p> <p>Метание мяча на дальность.</p>	<p>Совершенствовать эстафетный бег Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.</p>	<p>Пробежать с максимальной скоростью 800м</p>	<p>Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники бега на средние дистанции</p>		Комплекс №1

					Бег на средние и длинные дистанции	Спортивные игры				
8					Бег на средние и длинные дистанции	Совершенствовать метание мяча на дальность Бег от 500 м до 2000м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Спортивные игры	Пробегать с максимальной скоростью 800м	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники бега на средние дистанции		Комплекс №1
9					Бег 1000м - контроль	Бег 1000 м Совершенствовать метание мяча на дальность	Пробегать в равномерном темпе до 20 минут	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники длительного бега старта	Учетный	Комплекс №1
10					контроль -метание мяча на дальность Бег на 1500м 2000 м(без учета времени)	Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 1500 м. Развитие скоростных качеств. Спортигры	Знать правила проведения тестирования бега на 1500 м	пробегать дистанцию 1500 м		Комплекс №1
11					Бег На1500м -контроль 2000 м(без учета времени)	Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 1500 м. Развитие скоростных качеств. Спортигры	Знать правила проведения тестирования бега на 2000 м	пробегать дистанцию 1500 м	Учетный	Комплекс №1
12					Бег 2000 м(без учета времени)	Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 2000 м. Развитие скоростных качеств. Спортигры	Знать правила проведения тестирования бега на 1500 м	пробегать дистанцию 2000 м		Комплекс №1
13					Техника безопасности на уроках по	Правила безопасности на уроках баскетбола Повороты в движении и на месте. (с защитником и без)Ведение	Уметь выполнять ведение с сопротивлением	Подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния	Устный опрос	Комплекс №1

					баскетболу	мяча с сопротивлением на месте. Круговая тренировка				
14					Ведение мяча с сопротивлением	Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Техника поворотов с мячом на месте	Уметь выполнять ведение с сопротивлением	Подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния		Комплекс №1
15					Ведение мяча с сопротивлением	Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Техника поворотов с мячом на месте Эстафеты с предметами	Уметь выполнять ведение с сопротивлением	Подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития		Комплекс №1
16					Контроль техники поворотов с мячом на месте.	Учет техники поворотов с мячом на месте. Техника бега с изменением направления (обводка стоек змейкой)	Уметь выполнять ведение с сопротивлением	Подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния		Комплекс №1
17					Техника ведения мяча с изменением направления	Техника бега с изменением направления (обводка стоек змейкой) Передачи мяча разными способами на месте.	выполнять броски мяча в стену и как ловить мяч, отскочивший от стены,	Подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития		Комплекс №1
18					Техника ведения мяча с изменением направления	Техника ведения мяча с изменением направления (обводка стоек змейкой) Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	выполнять броски мяча в стену и как ловить мяч, отскочивший от стены	Подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития		Комплекс №1

19					Контроль техника ведения мяча с изменением направления	техника ведения мяча с изменением направления Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	Уметь играть в стритбол, выполнять правильно технические действия	Подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития	учетный	Комплекс №1
20					Бросок после остановки прыжком	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь выполнять бросок с двух шагов.	Подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния		Комплекс №1
21					Бросок после остановки прыжком	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.. Остановка прыжком Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь выполнять бросок с двух шагов.	Техника броска в прыжке	Оценка техники выполнения штрафного броска	Комплекс №1
22					Бросок после остановки прыжком - контроль	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.. Остановка прыжком Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Уметь выполнять бросок с двух шагов.	Техника броска в прыжке		Комплекс №1
23					Игра в стритбол 2*2,3*3	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. Штрафной бросок. Стритбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в стритбол, выполнять правильно технические действия	Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью		Комплекс №1

24					Игра в стритбол 2*2,3*3	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. . Штрафной бросок. Стритбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в стритбол, выполнять правильно технические действия	Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью		Комплекс №1
25					Техника безопасности на уроках по гимнастике	Техника безопасности при занятиях гимнастикой с основами акробатики построение и перестроение на месте и в движении. Круговая тренировка	Выполнять перестроения в две и три шеренги	Различать строевые команды и четко выполнять строевые приемы	Устный опрос	Комплекс №2 (подтягивание до максимального количества раз, поднятие туловища до 50 раз)
26					Упражнения на брусках	Разучивание выполнения упражнений на параллельных брусьях(юноши). построение и перестроение на месте и в движении.	Выполнять перестроения в две и три шеренги	Различать строевые команды и четко выполнять строевые приемы		Комплекс №2
27					Упражнения на брусках	выполнения упражнений на параллельных брусьях(юноши). Организующие команды и приемы построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом.	Выполнять перестроения в две и три шеренги	Различать строевые команды и четко выполнять строевые приемы	Учетный	Комплекс №2
28					Круговая тренировка Контроль выполнения упражнений на	выполнения упражнений на параллельных брусьях(юноши). проведение круговой	выполнять станции круговой тренировки,ТБна снарядах, страховка и	Знать, как проходить станции круговой тренировки		Комплекс №2

					бруснях	тренировки три серии на снарядах (акробатика, перекладина, канат, гимнастическая стенка.)	самостраховка.			
29					Акробатические упражнения и комбинации	Повторение акробатических элементов изученных ранее (Мальчики). Кувырок вперед; кувырок назад в упор присев;; кувырок вперед в стойку на лопатках(Девочки). Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках.	Выполнять акробатические упражнения и комбинации	Анализировать технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и исправлять их.		Комплекс №2
30					Акробатические упражнения и комбинации	(Мальчики). длинный кувырок с 3-4 шагов разбега. (Девочки) равновесие,выпад и кувырок вперед.	Выполнять акробатические упражнения и комбинации	Анализировать технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и исправлять их.		Комплекс №2
31					Акробатические упражнения и комбинации	(Мальчики). длинный кувырок с 3-4 шагов разбега. (М) из упора присев силой стойка на голове и руках (Девочки) равновесие,выпад и кувырок вперед. (Д) Мост из положения стоя и подъем в и. Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки) Развитие координационных способностей.	Выполнять акробатические упражнения и комбинации	Осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации;		Комплекс №2
32					Подтягивание, отжимания - контроль	Подтягивание на высокой перекладине у мальчиков на максимальное количество раз и отжимание от пола у девочек.	Выполнять упражнения без ошибок		Учетный	Комплекс №2
33					Контроль (Мальчики).	(М) из упора присев силой стойка на голове и руках	Выполнять акробатические	Осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них	Учетный	Комплекс №2

					длинный кувырок с 3-4 шагов разбега. (Девочки) равновесие,выпад и кувырок вперед.	(Д)Мост из положения стоя и подъем в и.	упражнения и комбинации	комбинации;		
34					Акробатические упражнения и комбинации	Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения. (Мальчики). из упора присев силой стойка на голове и руках длинный кувырок прыжком с места; кувырок вперед; кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок вперед в стойку на лопатках. (Девочки). Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках кувырок назад в полушпагат Мост из положения стоя и подъем в и..	Выполнять акробатические упражнения и комбинации	Осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации;		Комплекс №2
35					Поднимание туловища - контроль	Поднимание туловища за 30 секунд, ноги согнуты в коленном суставе	Выполнять упражнения без ошибок		Учетный	Комплекс №2
36					Контроль Акробатические упражнения и комбинации	(Мальчики) из упора присев силой стойка на голове и руках длинный кувырок прыжком с места; кувырок вперед; кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок вперед в стойку на лопатках. (Девочки). Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках кувырок назад в полушпага Мост из положения стоя и подъем в и.т.	Выполнять акробатические упражнения и комбинации	Анализировать технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и исправлять их.	Оценка техники выполнения комбинации из 5 (м) и 4 (д) элементов	Комплекс №2

37					висы	Вис согнувшись,прогнувшись подтягивание в висе хватом сверху(М).подтягивание из виса лежа (Д) Поднимание в висе прямых и согнутых ног.	Уметьвыполнять технику выполнения виса быть дисциплинированным	Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий с воланом.		Комплекс №2
38					висы	Вис согнувшись,прогнувшись подтягивание в висе хватом сверху(М).подтягивание из виса лежа (Д) Поднимание в висе прямых и согнутых ног.	Уметьвыполнять технику выполнения виса быть дисциплинированным	Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий с воланом.	<i>Оценка техники выполнения комбинации из 5 (м) и 4 (д) элементов</i>	Комплекс №2
39					КУ – прыжки через скакалку за 1мин висы	Вис согнувшись,прогнувшись подтягивание в висе хватом сверху(М).подтягивание из виса лежа (Д) Поднимание в висе прямых и согнутых ног.	Уметьвыполнять технику выполнения виса быть дисциплинированным	Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий с воланом.	Устный опрос	Комплекс №2
40					висы	Вис согнувшись,прогнувшись подтягивание в висе хватом сверху(М).подтягивание из виса лежа (Д) Поднимание в висе прямых и согнутых ног.	Уметьвыполнять технику выполнения виса быть дисциплинированным	Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий с воланом.		Комплекс №2
41					Круговая тренировка	Круговая тренировка (работа по станциям)	Уметь управлять бадминтонной ракеткой, жонглировать	Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий с воланом.		Комплекс №2
42					Упражнения с прикладной направленностью	Девочки :Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке Шаги со взмахом ног и хлопками,равновесие на одной,поворот на носках в полуприседе.стойка на носках,толчком двумя прыжок вперед.полушпагат из стойки поперек.соскок прогнувшись	Правила техники безопасности на занятиях прикладными упражнениями Стойки . Передвижения в стойке	Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий с воланом.		Комплекс №2

					<p>Мальчики: Передвижение на руках в виси. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально лицом к стене, по диагонали. прыжки через препятствие, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах. На точность приземления и сохранения равновесия</p> <p>Тренировка в подтягивании на перекладине.</p>				
43				<p>Упражнения с прикладной направленностью</p>	<p>Девочки: Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке Сид углом на гимнастической скамейке, танцевальные шаги, ходьба со взмахами и поворотами, соскок с гимнастической скамейки прогнувшись с короткого разбега толчком одной. Комбинации из изученных упражнений</p> <p>Упражнения с обручами (простейшие комбинации) или со скакалками</p> <p>Мальчики:</p> <p>Передвижение на руках в</p>	<p>Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления</p>	<p>Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий прикладного характера</p>	<p>Учетный</p>	<p>Комплекс №2</p>

					висе.Лазанье по гимн. стенке вверх,вниз,горизонтально лицом к стене,по диагонали.прыжки через препятствие, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах. На точность приземления и сохранения равновесия				
44				Упражнения с прикладной направленностью	<p>Девочки : Сед углом на гим.скамейке, танцевальные шаги, ходьба со взмахами и поворотами ,соскок с гимн.скамейке прогнувшись с короткого разбега.толчком одной. Комбинации из изученных упражнений</p> <p>Упражнения с обручами (простейшие комбинации) или со скакалками Мальчики :Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади.Преодоление препятствий прыжком Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад.</p>	Уметь выполнять прикладные упражнения в условиях соревновательной и повседневной деятельности упражнения	Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий прикладного характера		Комплекс №2
45				Упражнения с прикладной направленностью	<p>Девочки :Упражнения с обручами (простейшие комбинации) или со скакалками</p> <p>Мальчики: Преодоление полосы препятствий с использованием</p>	Уметь выполнять прикладные упражнения в условиях соревновательной и повседневной деятельности упражнения	Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий прикладного характера	Учетный	Комплекс №2

					бега, ходьбы, прыжком Прыжки через скакалку за 30 сек. (к).					
46					<p>ТБ на уроках по волейболу</p> <p>Круговая тренировка</p> <p>Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила спортивных соревнований по волейболу и их назначение.</p> <p>Специальные упражнения и технические действия без мяча: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>Упражнения с мячом для развития специальной ловкости. Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу со стеной, над собой и в парах. Развитие координационных способностей.</p>	Выполнять специальные упражнения и технические действия с мячом	Выполнять правильно технические действия передачи и приемы мяча, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Устный опрос	Комплекс №3 (приседания из широкой стойки до 50 раз, отжимания на кулаках максимальное количество раз)	
47					Передача мяча в парах	Передача мяча сверху двумя руками со стеной, над собой и в парах. Прием мяча снизу двумя руками со стеной, над собой и в парах. Развитие координационных способностей	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Выполнять технику передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу, осваивать их самостоятельно		Комплекс №3
48					Передача мяча в парах	Передача мяча сверху двумя руками со стеной, над собой и в парах. Прием мяча снизу двумя руками со стеной, над собой и в парах. Развитие координационных способностей	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Выполнять технику передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу, осваивать их самостоятельно		Комплекс №3
49					Передача и прием мяча в парах - контроль	Передача мяча сверху двумя руками со стеной, над собой и в парах. Прием мяча снизу двумя руками со стеной, над собой и в	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов	Оценка техники передачи и	Комплекс №3

					парах. Развитие координационных способностей	учебной и игровой деятельности		приема мяча в парах		
50					Нападающий удар	. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная Верхняя прямая подача мяча с 3-6 м. Судейство простейших спортивных соревнований по волейболу. Развитие координационных способностей	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Выполнять правильно технику нападающего удара		Комплекс №3
51					Нападающий удар	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная Верхняя прямая подача мяча с 3-6 м. Судейство простейших спортивных соревнований по волейболу. Развитие координационных способностей	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Выполнять правильно технику нападающего удара		Комплекс №3
52					Нападающий удар - контроль	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная Верхняя прямая подача мяча с 3-6 м. Судейство простейших спортивных соревнований по волейболу. Развитие координационных способностей	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Выполнять правильно технику нападающего удара	Оценка техники нижнего приема мяча от стены	Комплекс №3
53					Передача над собой во встречных колоннах	Передача над собой во встречных колоннах Повторить элементы волейбола, Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей	<i>Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности</i>	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника	Оценка техники нижнего приема мяча от стены	Комплекс №3
54					Передача над собой во встречных колоннах	Правила спортивных соревнований по волейболу и их назначение. Специальные упражнения и технические	Выполнять технику прямой верхней подачи мяча	Взаимодействовать с игроками своей команды в условиях игровой деятельности. моделировать технику игровых действий в зависимости		Комплекс №3

						действия с мячом		отзадоч и игровых ситуаций		
55					Верхняя прямая подача мяча	Правила спортивных соревнований по волейболу и их назначение. Специальные упражнения и технические действия с мячом	Выполнять технику прямой верхней подачи мяча	Выполнять технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно		Комплекс №3
56					Верхняя прямая подача мяча	Правила спортивных соревнований по волейболу и их назначение. Специальные упражнения и технические действия с мячом	Выполнять технику прямой верхней подачи мяча	Выполнять технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно		Комплекс №3
57					Верхняя прямая подача мяча	Правила спортивных соревнований по волейболу и их назначение. Специальные упражнения и технические действия с мячом	Выполнять технику прямой верхней подачи мяча	Выполнять технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно		Комплекс №3
58					Верхняя прямая подача мяча - контроль	Правила спортивных соревнований по волейболу и их назначение. Специальные упражнения и технические действия с мячом	Выполнять технику прямой верхней подачи мяча	Моделировать технику игровых действий и приемов, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Оценка техники выполнения верхней подачи	Комплекс №3
59					Игра в волейбол	Правила спортивных соревнований по волейболу и их назначение. Специальные упражнения и технические действия без мяча	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями		Комплекс №3
60					Игра в волейбол	Правила спортивных соревнований по волейболу и их назначение. Специальные упражнения и технические	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой	Моделировать технику игровых действий и приемов, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями		Комплекс №3

						действия без мяча	деятельности				
61						Техника безопасности на уроках по баскетболу	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Игра по правилам. Судейство соревнований (в качестве помощника судьи). Развитие координационных качеств	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Судейство соревнований по баскетболу (в качестве помощника судьи).	Устный опрос	Комплекс №3
62						Ведение мяча.	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра..	Выполнять ловлю и передачу мяча на месте и в движении	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно		Комплекс №3
63						Ведение мяча. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра.	Выполнять ловлю и передачу мяча на месте и в движении	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно		Комплекс №3
64						Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением.- контроль	Стойка и передвижение, прыжки, остановки и повороты ловля и передача мяча с сопротивлением Игра в баскетбол, Развитие	Выполнять ловлю и передачу мяча на месте и в движении	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий	Учетный	Комплекс №3

						координационных качеств.					
65					Личная защита	Взаимодействие 1:1.Игра в баскетбол, Развитие координационных качеств. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	Уметь передвигаться в стойке баскетболиста в защитных действиях	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий			Комплекс №3
66					. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».Личная защита	Взаимодействие 1:1.Игра в баскетбол, Развитие координационных качеств. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	Уметь передвигаться в стойке баскетболиста в защитных действиях	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий			Комплекс №3
67					Контроль- личная защита	Взаимодействие 1:1.Игра в баскетбол, Развитие координационных качеств. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	Уметь передвигаться в стойке баскетболиста в защитных действиях	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий	учетный		Комплекс №3
68					Броски мяча в кольцо, после прорыва	Броски мяча в кольцо, после прорыва. Штрафной бросок. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств	Выполнять броски мяча в кольцо, после комбинаций	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий			Комплекс №3
69					Броски мяча в кольцо, после прорыва - контроль	Броски мяча в кольцо, после прорыва. Штрафной бросок. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств	Выполнять броски мяча в кольцо, после комбинаций	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий	Учетный		Комплекс №3
70					Игровая комбинация 3*3	Ведение мяча в движении. Штрафной бросок. Игровые комбинации (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий			Комплекс №3
71					Игровая комбинация 3*3	Ведение мяча в движении. Штрафной бросок. Игровые	Выполнять основные технические действия и	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения			Комплекс №3

						комбинации (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	техники игровых действий		
72					Игровая комбинация 3*3	Ведение мяча в движении. Штрафной бросок. Игровые комбинации (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий		Комплекс №3
73					Игровая комбинация 3*3 - контроль	Ведение мяча в движении. Штрафной бросок. Игровые комбинации (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий	Учетный	Комплекс №3
74					Игра в баскетбол и стритбол	Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра в стритбол и баскетбол.	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий		Комплекс №3
75					Игра в баскетбол и стритбол	Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра в стритбол и баскетбол.	Выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий		Комплекс №3
76					Техника безопасности на уроках по л/а	Инструктаж по ТБ Прыжок в высоту с прямого разбега с места и трёх шагов разбега. Круговая тренировка	Уметь выполнять технику прыжка в высоту с прямого разбега,	Выполнение техники прыжков в высоту	Устный опрос	Комплекс №4 (бег от 1.5 км до 4 км)
77					Прыжки в высоту	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивания»	Уметь выполнять технику прыжка в высоту с прямого разбега, толкать набивной мяч на	Выполнение техники прыжков в высоту		Комплекс №4

					толкание набивного мяча 1 кг от плеча из исходного положения стоя Метение мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.	орпределенное расстояние			
78					Прыжки в высоту Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивания» Толкание набивного мяча от плеча из исходного положения(1кг,1,5)	Уметь выполнять технику прыжка в высоту с прямого разбега, толкать набивной мяч на орпределенное расстояние	Выполнение техники прыжков в высоту		Комплекс №4
79					Прыжки в высоту контроль Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивания» Толкание набивного мяча от плеча из исходного положения(1кг,1,5)	Уметь выполнять технику прыжка в высоту с прямого разбега, толкать набивной мяч на орпределенное расстояние движущую мишень	Выполнение техники прыжков в высоту		Комплекс №4
80					Эстафетный бег техника финиширования бега на короткие дистанции Бег с ускорением 60-100м, эстафетный бег. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье Совершенствование передачи эстафетной палочки	Уметь передавать эстафетную палочку в положенном месте	Выполнение эстафеты по всем правилам	Учетный	Комплекс №4
81					Эстафетный бег техника финиширования бега на короткие дистанции Бег с ускорением 60-100м, эстафетный бег. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье Совершенствование передачи эстафетной палочки	Уметь передавать эстафетную палочку в положенном месте	Выполнение эстафеты по всем правилам	Учетный	Комплекс №4

82					Контроль бега 60 м	Учет- Бег 60 м. Эстафеты.Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье Совершенствование передачи эстафетной палочки	Уметь передавать эстафетную палочку в положенном месте	Выполнение эстафеты по всем правилам	Учетный	Комплекс №4
83					Эстафетный бег - контроль	техника финиширования бега на короткие дистанции Бег с ускорением 60-100м, эстафетный бег. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье Совершенствование передачи эстафетной палочки	Уметь передавать эстафетную палочку в положенном месте	Выполнение эстафеты по всем правилам	Учетный	Комплекс №4
84					Бег на средние и длинные дистанции	Бег от 500 м до 1500м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Спортивные игры	Уметь бегать в равномерном темпе до 1500 м	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники бега на средние дистанции		Комплекс №4
85					Бег на средние и длинные дистанции 500 м на результат	Бег от 500 м Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Спортивные игры	Уметь бегать в равномерном темпе до 1500 м	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники бега на средние дистанции		Комплекс №4
86					Бег на средние и длинные дистанции	Проведение разминки, направленной на подготовку бегу на длинные дистанции Бег 1000 1500 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Спортивные игры	Уметь бегать в равномерном темпе до 1000 м	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники бега на длинные дистанции		Комплекс №4
87					1000 м -контроль	Проведение разминки, направленной на подготовку бегу на длинные дистанции.	Уметь бегать в равномерном темпе до 1000 м	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники бега на длинные дистанции		Комплекс №4

88				Кроссовая подготовка Ознакомление с техникой бега по пересеченной местности	Равномерный бег 10 мин.ОРУ Подвижные игры .Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин Уметь правильно держать корпус тела.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения		Комплекс №4
89				Кроссовая подготовка Совершенствование техники бега по пересеченной	Равномерный бег до 10 мин Спортивные игры	Знать технику выполнения беговых упражнений,	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники метания малого мяча	<i>Учетный</i>	Комплекс №4
90				Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 10 мин Спортивные игры	Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.	Устный опрос	Комплекс №4
91				Контроль-бег на 1500 метров – мальчики, девочки.	Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 1500 м	Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.	Устный опрос	Комплекс №4
92				Метание малого мяча	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 2 км.	Уметь вкладывать массу тела в бросок мяча. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники метания малого мяча		Комплекс №4
93				Метание малого мяча	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 2 км.	Уметь вкладывать массу тела в бросок мяча. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники метания малого мяча		Комплекс №4
94				Метание малого мяча	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения	Уметь вкладывать массу тела в бросок мяча.	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники		Комплекс №4

					скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 2 км.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.	метания малого мяча			
95					Метание малого мяча - контроль Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 2 км.	Уметь правильно держат корпус тела. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники метания малого мяча	Учетный	Комплекс №4	
96					Прыжки в длину с разбега	Прыжок с разбега с разбега. Разбег, отталкивание, полет и приземление. Спортигры.	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с разбега	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники прыжка в длину с разбега		Комплекс №4
97					Прыжки в длину с разбега	Прыжок с разбега с разбега. Разбег, отталкивание, полет и приземление. Спортигры.	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с разбега	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники прыжка в длину с разбега		Комплекс №4
98					Прыжки в длину с разбега	Прыжок с разбега с разбега. Разбег, отталкивание, полет и приземление. Спортигры.	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с разбега	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники прыжка в длину с разбега		Комплекс №4
99					Прыжки в длину с разбега - контроль	Прыжок с разбега с разбега. Разбег, отталкивание, полет и приземление. Спортигры.	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с разбега	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники прыжка в длину с разбега	Учетный	Комплекс №4
100					Тестирование	Сдача тестов по физической культуре				Комплекс №4
101					Тестирование	Сдача тестов по физической культуре				Комплекс №4
102					Тестирование	Сдача тестов по физической культуре				Комплекс №4