

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новоенисейская основная общеобразовательная школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УРОКОВ Физической культуры

КЛАССЫ 5-7, 8-9

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ГОД 102, 68

ВСЕГО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ 3, 2

РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ СОСТАВИЛА _____ Басанская Надежда Андреевна
(подпись) (расшифровка)

Аннотация

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании РФ»,
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Примерной программы по физической культуре разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного общего образования (руководители проекта М.Я. Виленский, В.И.Лях).

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в 5–9 классах является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметные и внутри предметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

УМК:

1. «Физическая культура, 5-7 классы», Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./под ред. Виленского М.Я. Изд.: Просвещение, 2017 г.
2. «Физическая культура, 8-9 классы», Лях В.И. Изд.: Просвещение, 2017 г.

Актуальность курса:

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в 5 – 9 классах является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся 5 –9 классов ориентируется на решение следующих целей и задач:

Цель программы – является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

-Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям в нашей среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-Обучение основам базовых видов двигательных действий;

-Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

-Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;

-Углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.

-Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

-Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи.

Программа направлена на:

-реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

-соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

-расширение меж предметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

-усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в 5 – 9 классе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Уровень программы - базовый стандарт.

В соответствии учебным планом на занятие физической культурой в 5-7 классах отводится 3 часа в неделю всего 102 часов, 8-9 классах отводится 2 часа в неделю всего 68 часов.

I. Планируемые результаты реализации предмета «Физическая культура»

Изучение предметной области Физическая культура должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

В процессе обучения учащемуся будет представлена возможность:

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

2) овладения системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

5) формирования умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений,

ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В дальнейшем использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Общая характеристика учебного предмета Физическая культура

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

Изучение предмета «**Физическая культура**» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, этнокультурной, общекультурной и ценностной составляющей предметной области. Также **физическая культура** обеспечивает развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Очень важно и то, что обучающиеся в процессе обучения приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе хорошее здоровье. Воспитывая во время командных игр (баскетбол, футбол, Русская лапта) такие черты характера как чувство товарищества и солидарность, обучающиеся получают знания, способствующие выбору здорового и разумного образа жизни.

Перечислим возможности некоторых предметов в отношении физической культуры:

- Химия – биохимические процессы при активной двигательной деятельности и в период реабилитации;
- Физика – законы кинематики и баллистики, взаимодействие внешних и внутренних сил, пространственные, временные и ритмические характеристики движений, проблемы статокINETической устойчивости, равновесие, вестибулярный аппарат;
- Математика – геометрии масс тела и его звеньев;
- Изобразительное искусство – конкурсы рисунков, различные выставки по спортивной тематике;
- Пение, музыка – разучивание бодрых, зовущих спортивных песен и маршей, наполненных романтикой странствий и общения с природой задушевных туристических песен;
- Литература – изучение тех источников, которые поют гимн физической и духовной красоте человека;
- История, обществознание – история Олимпийских игр и проблемы современного олимпийского движения;
- География – ценностные ориентации физической культуры в плане экономики народного хозяйства;
- Трудовое обучение – конструирование, изготовление и ремонт спортивных снарядов и инвентаря;
- Черчение – проектирование специализированных спортивных площадок, нестандартного оборудования, тренажёрных установок, вычерчивание узлов и креплений;
- Природоведение, биология, анатомия, физиология – влияние среды на организм человека при выполнении физических упражнений, АТФ, основной энергетический источник в физической деятельности;

- Иностранные языки – спортивные термины, знакомство с тестами других стран для оценки двигательных способностей;
- Русский язык – спортивные диктанты, спортивная терминология умение излагать свои знания;
- Внеурочные курсы (спортивные секции и др.) – увеличение двигательных возможностей организма;
- ОБЖ – правила ораны труда, правила безопасности, гигиенические правила, дисциплина и самодисциплина.

Физическая культура единственный предмет призванный решать задачи укрепления здоровья, функциональной готовности, обеспечения умственной и физической работоспособности. Межпредметные связи позволяют расширить диапазон знаний и умений учащихся.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета Физическая культура

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

5 класс.

- Овладение основами самоконтроля и самооценки; **МР 1**
- Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации; **МР 2**
- Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требований общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена); **МР 3**

6 класс.

- Умение проводить мониторинг собственного физического состояния; **МР 4**
- Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации; **МР 5**
- Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требований общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена); **МР 6**

7 класс.

- Умение производить анализ собственных умений; **МР 7**
- Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации; **МР 8**
- Умение распределять роли и функции в совместной деятельности; **МР 9**
- Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требований общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена); **МР 10**

8 класс.

- Умение выявлять слабые места в развитии; **МР 11**
- Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации; **МР 12**
- Умение осуществлять взаимный контроль; **МР 13**
- Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требований общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена); **МР 14**

9 класс.

- Умение ставить цели и задачи исходя из потребностей (склонностей); **МР 15**
- Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации; **МР 16**
- Умение подбирать инструментарий для достижения целей; **МР 17**
- Умение контролировать свои действия в процессе достижения достижения результата; **МР 18**
- Умение оценивать собственное поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов в совместную деятельность; **МР 19**
- Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требований общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена); **МР 20**

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования

5 класс.

- Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта; **ПР 1**

- Умение выполнять простейшие физические упражнения из базовых видов спорта; **ПР 2**
- Разучивание этнокультурных и подвижных игр; **ПР 3**
- Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений; **ПР 4**
- Умение проводить физкультминутки в течение дня; **ПР 5**
6 класс.
- Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта; **ПР 6**
- Умение осваивать физические упражнения из базовых видов спорта; **ПР 7**
- Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх; **ПР 8**
- Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений; **ПР 9**
- Умение проводить общеразвивающие упражнения согласно теме урока; **ПР 10**
7 класс.
- Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта; **ПР 11**
- Умение осваивать физические упражнения из базовых видов спорта; **ПР 12**
- Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх; **ПР 13**
- Умение применять правила охраны труда при выполнении физических упражнений; **ПР 14**
- Умение подбирать общеразвивающие упражнения согласно теме урока; **ПР 15**
- Умение применять знания о видах спорта в инструкторской и судейской деятельности; **ПР 16**
8 класс.
- Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта; **ПР 17**
- Умение расширять двигательную активность за счет физических упражнений из базовых видов спорта; **ПР 18**
- Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх; **ПР 19**
- Умение применять правила охраны труда школьника; **ПР 20**
- Умение формировать и выполнять комплексы оздоровительных упражнений; **ПР 21**
- Умение применять знания о видах спорта в инструкторской и судейской деятельности; **ПР 22**
9 класс.
- Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта; **ПР 23**
- Умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой; **ПР 24**
- Умение применять физические упражнения из базовых видов спорта, в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; **ПР 25**
- Умение самостоятельно организовывать этнокультурные, подвижные и спортивные игры; **ПР 26**
- Умение применять правила охраны труда школьника; **ПР 27**
- Умение формировать и выполнять комплексы корригирующих упражнений; **ПР 28**
- Умение применять знания о видах спорта в инструкторской и судейской деятельности; **ПР 29**

II. Содержание предмета физическая культура

Распределение часов по темам:

Распределение часов по темам:							
№	Разделы и темы	Количество часов					
		Общее количество часов	Распределение по классам				
			5	6	7	8	9
I	Легкая атлетика		25	25	25	16	16
II	Кроссовая подготовка		9	9	9	6	6
III	Спортивные игра		47	47	47	32	32
1	Футбол		18	18	18	8	8
2	Баскетбол		11	11	11	12	12
3	Волейбол		18	18	18	12	12
IV	Мини-футбол		15	15	15	10	10
V	Гимнастика		6	6	6	4	74
V	ИТОГО:		102	102	102	68	68

Физическая культура как область знаний

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
5	1. Олимпийские игры древности. 2. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность. 3. Здоровье и здоровый образ жизни: режим дня; режим питания; закаливающие и восстановительные процедуры.	1. Характеристика видов спорта включенных в Олимпийские игры древности. 2. Участие в проведение внеклассных занятий физкультурно-оздоровительной направленности. 3. Ведение дневника здоровья.
6-7	1. Современные олимпийские игры. Олимпийское движение в России. 2. Физическое развитие. Физическая и техническая подготовка. 3. Занятия физической культурой и воспитание положительных качеств личности, формирование способов поведения и межличностного общения.	1. Характеристика видов спорта включенных в современные Олимпийские игры. 2. На собственном примере планирование физического развития.
8-9	1. Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизни деятельности современного человека. Основные направления и формы организации физической культуры в обществе. 2. Физические качества и физические упражнения. Спорт и спортивная подготовка. 3. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1. Участие в исследовательской деятельности. 2. Развитие собственных физических качеств по созданному плану под руководством педагога. 3. Ведение дневника здоровья.

	Требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.	
--	---	--

Способы двигательной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
5-6	1. Выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью на основе подвижных игр и базовых видов спорта. 2. Самонаблюдение и самоконтроль.	1. Современные школьные спортивные сооружения. 2. Изложение данных самонаблюдения и самоконтроля в дневнике, графиках, таблицах.
7-8	1. Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня, занятий по коррекции осанки и телосложения, технической и физической подготовке. 2. Оценивание техники выполнения физических упражнений.	1. Видимая коррекция на собственном примере (мониторинг). 2. Критерии оценивание в гимнастике.
9	1. Проведение досуга с использованием подвижных и спортивных игр, оздоровительных прогулок, туристических походов. 2. Измерение резервов организма и состояния здоровья, с помощью функциональных проб.	1. Правила проведения соревнований по туризму, судейская практика. 2. Самостоятельная обработка данных, подготовка предварительных заключений.

Комплексы упражнений развивающей и корригирующей гимнастики для самостоятельного выполнения предложены в учебниках Владимира Иосифовича Лях и Александра Александровича Зданевич издательство «Просвещение».

Самостоятельная организация досуга учащимися.

Русские народные игры

1. Лапта

Проводится по спортивным правилам.

2. Мини-футбол

Проводится по спортивным правилам.

3. Баскетбол

Проводится по спортивным правилам.

Физическое совершенствование
Физкультурно-оздоровительная деятельность

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
5-6	Подвижные игры. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой, профилактики утомления и перенапряжения организма, коррекции осанки и регулирования массы тела, формирования телосложения.	Придумать и провести подвижную игру. Личностная коррекция осанки и регулирования массы тела, формирования телосложения под руководством педагога.
7-8	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	Принципы построения комплексов упражнений. Подбор упражнений для собственного использования.
9	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости.	Участие в исследовательской деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
<i>Строевые упражнения</i>		
5	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	
6	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.	
7	Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».	
8	Выполнение команды: «Прямо», повороты в движении направо и налево.	
9	Переход с шага на месте, на ходу в шеренге и в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	
<i>Общеразвивающие упражнения на месте и в движении</i>		
5-9	Сочетания движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями и с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах.	
<i>Висы и упоры</i>		
5	Юноши: на перекладине висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Девушки: на перекладине смешанные висы, подтягивание в висе лежа.	Юноши: Упражнения на низкой и средней перекладине: махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.
6	Юноши: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе. Девушки: подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.	Юноши: Упражнения на невысокой перекладине подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.
7	Юноши: подъем переворот в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе махом назад и соскок, подтягивание в висе. Девушки: подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.	Юноши: Упражнения на невысокой перекладине подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.
8	Юноши: подъем завесом (вне), вис на подколениках опускание через стойку на руках в упор присев, подтягивание в висе. Девушки: подтягивание в висе лежа.	Юноши: Упражнения на перекладине: из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.
9	Юноши: из стойки спиной к перекладине вис, стоя сзади согнувшись, толчком ног	Юноши: подъем переворот в упор махом и силой,

	вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Девушки: подтягивание в висе лежа	подтягивание в висе. Гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
Опорные прыжки		
5	Прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (козел, конь 80-100см)	Юноши: Прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину.
6	Юноши: прыжок согнув ноги через гимнастического козла. 100-110 см. Девушки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла. 100-110 см.	
7	Юноши: прыжки, согнув ноги через козла в ширину 100-115 см. Девушки: прыжки ноги врозь через козла шириной 105-110 см.	
8	Юноши: прыжки, согнув ноги через козла в длину 115 см. Девушки: прыжки боком с поворотом 90° через козла в ширину 110 см.	
9	Юноши: прыжки, согнув ноги через козла в длину 115см. Девушки: прыжки боком через козла в ширину 110 см.	
Акробатические упражнения		
5	Юноши, девушки: Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
6	Юноши, девушки: Два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.	Юноши, девушки: Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.
7	Юноши: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Девушки: мост, кувырок назад в полушпагат.	Юноши: Акробатическая комбинация из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекаат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.
8	Юноши: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках. Девушки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.	Юноши: Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев.
9	Юноши: из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Девушки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад; равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

Силовые упражнения гимнастики

5-9	Лазание по канату в два приема, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину. Полоса препятствий. Упражнения общей физической подготовки.	
------------	---	--

Легкая атлетика

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
Овладение техникой спринтерского бега		
5-7	Бег с ускорениями до 30, бег на результат 60 м, эстафеты с ускорением до 60 м, челночный бег 3х10м.	
8-9	Высокий старт с упором на одну руку (или низкий старт) до 30м, бег с ускорением от 50 м до 80 м, скоростной бег до 70 м, бег на результат 60 м, челночный бег 3х10м.	Бег на результат 100 м., эстафеты с ускорением до 100 м,
Овладение техникой длительного бега		
5	Равномерный бег до 12 минут, контрольный бег 300-500 м.	Президентский тест – 1000 м, бег без учета времени (контроль) – 1,5-2км, эстафеты с ускорением от 60 до 100м.
6	Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м.	Президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м.
7	Равномерный бег до 20 минут, контрольный бег 300-500 м.	Президентский тест – 1000 (1500)м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 – 3 км, эстафеты с ускорением от 100 до 150м.
8-9	Равномерный бег до 20 минут, контрольный бег 300-500 м.	Президентский тест – 1000 (1500)м, бег без учета времени (контроль) – 3 км, эстафеты с ускорением от 100 до 200м.
Овладение техникой прыжка в длину способом согнув ноги		
5 – 6	Прыжок с 7-9 шагов разбега.	
7	Прыжок с 9-11 шагов разбега.	
8-9	Прыжок с 11-13 шагов разбега.	
5-9	Прыжок в длину с места.	
Овладение техникой прыжка в высоту способом перешагивания		
5-7	Прыжок с 3-5 шагов разбега	
8-9	Прыжок с 7-9 шагов разбега	

Овладение техникой метания мяча на дальность		
5	Метание, в цель с 6-8 м, движущуюся цель, на дальность	
6	Метание, в цель с 8-10 м, движущуюся цель, на дальность	
7	Метание с 1-3 шагов, в цель с 10-12 м, на дальность с 4-5 шагов	
8	Метание с 1-3 шагов, в цель с 10-12 м, движущуюся цель, на дальность с 4-5 шагов с утяжеленным мячом – 150 гр.	
9	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 гр. с 4-5 бросковых шагов с ускоренного и полного разбега на дальность, движущуюся цель.	

**Спортивные игры
Баскетбол**

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
Овладение техникой передвижения, остановок и стоек		
5 -9	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения. Остановка в шаге. Остановка прыжком.	
6	Повороты без мяча и с мячом	
7 – 9	Комбинация из вышеуказанных основных элементов передвижения	
Освоение ловли и передачи мяча		
5-7	Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в паре, тройках).	Выполнение упражнений на скорость.
8-9	Так же как указано выше, но с пассивным сопротивлением соперника и совершенствование в освоенных упражнениях.	Выполнение упражнений на скорость.
Освоение техники ведения мяча		
5-7	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведения без сопротивления	Выполнение упражнений на скорость.
8-9	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведущей и не ведущей рукой	Выполнение упражнений на скорость.
Овладение техникой бросков мяча		
5-6	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения) без сопротивления защитника при максимальном расстоянии 3, 6	Выполнение упражнений на скорость.
7	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника при максимальном расстоянии 3, 6 м и 4,8м	Выполнение упражнений на скорость.
8-9	Совершенствование усвоенных упражнений. Броски одной и двумя руками в прыжке	Выполнение упражнений на скорость.

<i>Освоение индивидуальной техники защиты</i>		
5-6	Вырывание и выбивание мяча	
7-9	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.	
<i>Закрепление техники владения мячом</i>		
5-9	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	
<i>Освоение тактики игры</i>		
5	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение	
6	Нападение быстрым прорывом (1:0)	
7	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	
8-9	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон (в 8 классе). Взаимодействие трех игроков.	
<i>Овладение игрой</i>		
5-9	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	Игра по правилам баскетбола

Волейбол

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
5	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Ходьба и бег с остановками и выполнение заданий техники передвижений и стоек волейболиста. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Игра «Пионербол».	Нижняя прямая подача с 3-5 м.
6	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3 и на укороченных площадках. Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений, владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.	Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Организация и проведение подвижных игр, помощь в судействе, подготовка мест игры.
7	Передача мяча двумя руками через сетку с отбиванием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед; учебная игра.	Нижняя прямая подача с расстояния 4-6м от сетки.
8	Передача мяча сверху двумя руками; передача мяча снизу; прием подачи; игры и эстафеты с элементами волейбола; учебная двусторонняя игра	Прямой нападающий удар; верхняя прямая подача.
9	Передача мяча сверху двумя руками; передача мяча снизу; прием мяча,	Подача мяча в заданную зону.

	отскочившего от сетки; прием подачи и первая передача к сетке в зону 3; прямой нападающий удар; блокирование нападающего удара; верхняя прямая подача; игры и эстафеты с элементами волейбола; учебная двусторонняя игра.	
--	---	--

Футбол

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
Овладение техникой ведения мяча		
5 -9	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами);	
6	Ведение мяча: с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; Жонглирование мячом: двумя ногами (бедрами);	
7 – 9	Ведение мяча: с применением обманных движений; с последующим ударом в цель; после остановок разными способами. Жонглирование мячом: с чередованием «стопа - бедро» одной ногой; с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами; головой; с чередованием «стопа - бедро - голова».	
Освоение прием (остановка) и передача мяча		
5-7	Прием (остановка) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы; летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой. Передачи мяча: короткие, средние и длинные;	
8-9	Прием (остановка) мяча: летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой Передачи мяча: выполняемые разными частями стопы; головой;	

	если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.	
Освоение техники удара по мячу		
5-7	Удары по мячу: <i>Удары по неподвижному мячу:</i> - после прямолинейного бега; - после зигзагообразного бега; - после зигзагообразного бега (стойки, барьеры); - после имитации сопротивления партнера; - после реального сопротивления партнера (игра 1х1). <i>Удары по движущемуся мячу:</i> - прямолинейное ведение и удар; - обводка стоек и удар; - обводка партнера и удар.	
8-9	Удары после приема мяча: - после коротких, средних и длинных передач мяча; - после игры в стенку (короткую и длинную). Удары в затрудненных условиях: - по летящему мячу; - из-под прессинга; - в игровом упражнении 1х1. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре: - завершение игровых эпизодов; - штрафные и угловые удары. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведения без сопротивления	
Овладение игрой		
5-9	Игра по упрощенным правилам мини-футбола	Игра по правилам футбола
Русская лапта		
Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
Овладение техникой ловли и передачи мяча		
5	Совершенствование навыков ловли мяча двумя руками, выполнение передачи мяча.	

6-9	Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча.	
5-9	Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения.	
<i>Освоение техники удара битой по мячу</i>		
5-6	Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху»	
7-9	Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу».	
<i>Освоение тактических действий</i>		
5-7	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в нападении.	Тактическая подготовка. <u>Овладение основами индивидуальных действий</u> игроков в нападении (“город”) и в защите (“поле”)
8-9	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в обороне.	Тактическая подготовка. Овладение групповыми взаимодействиями. Овладение командными взаимодействиями.
<i>Овладение игрой</i>		
5-9	Игра по упрощенным правилам Русской лапты	Участие в соревнованиях между школ

III. Календарно-тематическое планирование

5 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика (6 ч)						
Спринтер-ский бег, эстафетный бег (5 ч)	Изучение нового материала	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>30-40 м</i>). Встречная эстафета. беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>30 м</i>)	Текущий	Комплекс 1	
	Совершенствования	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с (<i>40-50 м</i>), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на	Уметь: бегать с максимальной стью с низкого старта (<i>30 м</i>)	Текущий	Ком-плекс 1	
	Совершенствования	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>50-60 м</i>), финиширование, говые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60 м</i>)	Текущий	Комплекс 1	
	Учетный	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Уметь: бегать с максимальной стью с низкого старта(> <i>50 м</i>)	<i>Бег 60 м:</i> м.: «5» -10,2 с; «4»- 10,8 с; «3»- 11,4 с; д.: «5»- 10,4 с; «4»- 10,9 с; «3» - 11,6 с	Ком-плекс 1	

Прыжок в длину. Метание малого мяча (2 ч)	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Комплекс 1	
	Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 гов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Комплекс 1	
	Совершенствования	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Комплекс 1	
Спортивные игры (18ч)						
Волейбол (18ч)	Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	Текущий	Комплекс 3	
	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий. Оценка техники	Комплекс 3	

	Совершенствования	собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	выполнять правильно технические действия	выполнения стойки и пере - движений		
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере-	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком- плекс 3	
	Комплексный	дача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б				
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка тех- ники передачи мяча двумя руками сверху	Ком- плекс 3	
	Комплексный			Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере-	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комплексный					
	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	Комплекс 3	
	Комплексный	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				
	Комплексный			Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять	Оценка техники нижней прямой	Комплекс 3	

	Комплексный	снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты.	правильно технические действия	подачи		
	Комплексный	Игра в мини-волейбол				
Легкая атлетика (6ч)						
Бег на средние дистанции (2 ч)	Учетный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	Ком-плекс 1	
	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Ком-плекс 1	
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Ком-плекс 1	
Кроссовая подготовка (9ч)						
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	Уметь: бегать (до 20 мин) в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1	
	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	Уметь: бегать (до 20 мин) в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1	
	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	Уметь: бегать (до 20 мин) в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1	
	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками».	Уметь: бегать (до 20 мин) в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1	

	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера».	<i>Уметь:</i> бегать (до 20 мин) в равномерном темпе	Текущий		
	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать (до 20 мин) в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1	
	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать (до 20 мин) в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1	
	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать (до 20 мин) в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1	
	Учетный	Бег по пересеченной местности (2 км). Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Бег 2 км без учета времени	Ком-плекс 1	
Спортивные игры (15ч)						
Мини-футбол (15ч)	Изучение нового материала	Удар по воротам; остановка мяча; ведение мяча;	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комбинированный	Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча;	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	
	Учетный	Ведение мяча, взаимодействие в парах. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комбинированный	Удар по воротам; остановка мяча; ведение мяча;	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Ком-плекс 3	
	Учетный	Ведение мяча, взаимодействие в парах. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	

	Учетный	Ведение мяча, взаимодействие в парах. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комбинированный	Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча; развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	
	Учетный	Ведение мяча , взаимодействие в парах. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комбинированный	Удар по воротам; остановка мяча; ведение мяча; Развитие	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Комплекс 3	
	Учетный		<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комбинированный	Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча; Развитие координационных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комбинированный	Ведение мяча , взаимодействие в парах. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Ком-плекс 3	
	Учетный	Ведение мяча , взаимодействие в парах. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комбинированный	Удар по воротам; остановка мяча; ведение мяча; . Развитие	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Ком-плекс 3	
	Учетный	Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча; .	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Ком-плекс 3	
Гимнастика (6 ч)						
Акробатика (6 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	

Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	
Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	
Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	
Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках	Комплекс 2	

Спортивные игры (24 ч)

Футбол (18ч)	Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча вперед. Эстафета с элементами футбола. Техника безопасности при игре в футбол	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Золотые ворота»	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча. Встречные эстафеты.	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий. Оценка тех-	Комплекс 3	
	Совершенствования	Подвижная игра с элементами ф/б «Летучий мяч»				

	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами ф/б «Летучий мяч»	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча на месте и в движении. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами ф/б	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комплексный					
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча на месте и в движении. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами ф/б	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3	
	Комплексный			Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комплексный					
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча на месте и в движении. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами ф/б	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча	Комплекс 3	
	Комплексный			Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча в парах. Прием мяча левой ногой. Эстафеты. Игра в мини-футбол	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча	Комплекс 3	
	Комплексный					
	Комплексный					
Баскетбол	Изучение	Стойка и передвижения игрока. Остановка	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упро-	Текущий	Ком-	

(11ч)	нового материала	прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при	щенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		плекс 3	
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники стойки и передвижений игрока	Ком-плекс 3	
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревнова-1 тельной деятельности с помощью двигатель-	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3	

	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий. Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении	Комплекс 3	
	Комплексный	Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.				
	Комплексный	Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом.				
	Комплексный	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
Легкая атлетика (13 ч)						
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Комплекс 4	
	Совершенствование	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м (на результат)		Комплекс 4	

Спринтер- ский бег, эс- тафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>30-40 м</i>). Встречная беговые упражнения. Развитие качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с старта	Текущий	Комплекс 4	
	Совершенствования	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с (<i>40-50 м</i>), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная	Уметь: бегать с максимальной стью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Ком- плекс 4	
	Совершенст- вования	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>50-60 м</i>), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (<i>передача палочки</i>). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с старта	Текущий	Комплекс 4	
	Учетный	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Ком- плекс 4	
	Учетный	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	Уметь: бегать с максимальной скоро- стью на дистанцию 60 м с низкого старта	Бег 60 м: м.: «5» -10,2 с; «4»- 10,8 с; «3»- 11,4 с; Д.: «5»~ 10,4с; «4»-10,9 с; «3»- 11,6 с.	Ком- плекс 4	
Метание малого мяча (3 ч)	Изучение нового материала	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать малый мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	

	Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь</i> :: метать малый мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь</i> :: метать малый мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	
	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	
	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	
	Комбинированный	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	
	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	

Календарно-тематическое планирование

6 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика (6 ч)						
Спринтер-ский бег, эстафетный бег (5 ч)	Изучение нового материала	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>30-40 м</i>). Встречная эстафета. беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>30 м</i>)	Текущий	Комплекс 1	
	Совершенствования	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с (<i>40-50 м</i>), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной стью с низкого старта (<i>30 м</i>)	Текущий	Ком-плекс 1	
	Совершенствования	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>50-60 м</i>), финиширование, говые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60 м</i>)	Текущий	Комплекс 1	
	Учетный	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной стью с низкого старта(> <i>50 м</i>)	<i>Бег 60 м:</i> м.: «5» -10,2 с; «4»- 10,8 с; «3»- 11,4 с; д.: «5»- 10,4 с; «4»- 10,9 с; «3» - 11,6 с	Ком-плекс 1	

Прыжок в длину. Метание малого мяча (2 ч)	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Комплекс 1	
	Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 гов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Комплекс 1	
	Совершенствования	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Комплекс 1	
Спортивные игры (18ч)						
Волейбол (18ч)	Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	Текущий	Комплекс 3	
	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий. Оценка техники	Комплекс 3	

	Совершенствования	собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	выполнять правильно технические действия	выполнения стойки и пере - движений		
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере-	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комплексный	дача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б				
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Ком-плекс 3	
	Комплексный			Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере-	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комплексный					
	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	Комплекс 3	
	Комплексный	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				
	Комплексный			Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять	Оценка техники нижней прямой	Комплекс 3	

	Комплексный	снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты.	правильно технические действия	подачи		
	Комплексный	Игра в мини-волейбол				
Легкая атлетика (6ч)						
Бег на средние дистанции (2 ч)	Учетный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	Комплекс 1	
	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Комплекс 1	
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Комплекс 1	
Кроссовая подготовка (9ч)						
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	Уметь: бегать (до 20 мин) в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1	
	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	Уметь: бегать (до 20 мин) в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1	
	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	Уметь: бегать (до 20 мин) в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1	
	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками».	Уметь: бегать (до 20 мин) в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1	

	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера».	<i>Уметь:</i> бегать (до 20 мин) в равномерном темпе	Текущий		
	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать (до 20 мин) в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1	
	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать (до 20 мин) в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1	
	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать (до 20 мин) в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1	
	Учетный	Бег по пересеченной местности (2 км). Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Бег 2 км без учета времени	Ком-плекс 1	
Спортивные игры (15ч)						
Мини-футбол (15ч)	Изучение нового материала	Удар по воротам; остановка мяча; ведение мяча;	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комбинированный	Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча;	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	
	Учетный	Ведение мяча, взаимодействие в парах. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комбинированный	Удар по воротам; остановка мяча; ведение мяча;	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Ком-плекс 3	
	Учетный	Ведение мяча, взаимодействие в парах. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	

	Учетный	Ведение мяча, взаимодействие в парах. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комбинированный	Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча; развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	
	Учетный	Ведение мяча , взаимодействие в парах. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комбинированный	Удар по воротам; остановка мяча; ведение мяча; Развитие	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Комплекс 3	
	Учетный		<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комбинированный	Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча; Развитие координационных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комбинированный	Ведение мяча , взаимодействие в парах. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Ком-плекс 3	
	Учетный	Ведение мяча , взаимодействие в парах. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комбинированный	Удар по воротам; остановка мяча; ведение мяча; . Развитие	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Ком-плекс 3	
	Учетный	Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча; .	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Ком-плекс 3	
Гимнастика (6 ч)						
Акробатика (6 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	

	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	
	Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках	Комплекс 2	
Спортивные игры (24 ч)						
Футбол (18ч)	Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча вперед. Эстафета с элементами футбола. Техника безопасности при игре в футбол	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Золотые ворота»	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча. Встречные эстафеты.	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий. Оценка тех-	Комплекс 3	
	Совершенствования	Подвижная игра с элементами ф/б «Летучий мяч»				

	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами ф/б «Летучий мяч»	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча на месте и в движении. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами ф/б	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комплексный					
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча на месте и в движении. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами ф/б	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3	
	Комплексный			Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комплексный					
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча на месте и в движении. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами ф/б	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча	Комплекс 3	
	Комплексный			Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча в парах. Прием мяча левой ногой. Эстафеты. Игра в мини-футбол	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча	Комплекс 3	
	Комплексный					
	Комплексный					
Баскетбол	Изучение	Стойка и передвижения игрока. Остановка	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упро-	Текущий	Ком-	

(11ч)	нового материала	прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при	щенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		плекс 3	
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники стойки и передвижений игрока	Ком-плекс 3	
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревнова-1 тельной деятельности с помощью двигатель-	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3	

	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий. Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении	Комплекс 3	
	Комплексный	Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.				
	Комплексный	Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом.				
	Комплексный	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
Легкая атлетика (19 ч)						
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Комплекс 4	
	Совершенствование	Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м (<i>на результат</i>)		Комплекс 4	

Спринтер- ский бег, эс- тафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>30-40 м</i>). Встречная беговые упражнения. Развитие качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с старта	Текущий	Комплекс 4	
	Совершенствования	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с (<i>40-50 м</i>), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная	Уметь: бегать с максимальной стью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Ком- плекс 4	
	Совершенст- ования	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>50-60 м</i>), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (<i>передача палочки</i>). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с старта	Текущий	Комплекс 4	
	Учетный	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Ком- плекс 4	
	Учетный	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	Уметь: бегать с максимальной скоро- стью на дистанцию 60 м с низкого старта	Бег 60 м: м.: «5» -10,2 с; «4»- 10,8 с; «3»- 11,4 с; Д.: «5»~ 10,4с; «4»-10,9 с; «3»- 11,6 с.	Ком- плекс 4	
Метание малого мяча (3 ч)	Изучение нового материала	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать малый мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	

	Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь</i> :: метать малый мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь</i> :: метать малый мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	
	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	
	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	
	Комбинированный	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	
	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика (6 ч)						
Спринтер-ский бег, эстафетный бег (5 ч)	Изучение нового материала	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м)	Текущий	Комплекс 1	
	Совершенствования	Высокий старт (до 10-15 м), бег с (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на	Уметь: бегать с максимальной стью с низкого старта (30 м)	Текущий	Ком-плекс 1	
	Совершенствования	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, говые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1	
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Уметь: бегать с максимальной стью с низкого старта(>50 м)	Бег 60 м: м.: «5» -10,2 с; «4»- 10,8 с; «3»- 11,4 с; д.: «5»- 10,4 с; «4»- 10,9 с; «3» - 11,6 с	Ком-плекс 1	
Прыжок в длину. Метание малого мяча (2 ч)	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Ком-плекс 1	

		Развитие скоростно-силовых качеств				
	Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 гов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Комплекс 1	
	Совершенствования	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Комплекс 1	
Спортивные игры (18ч)						
Волейбол (18ч)	Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	Текущий	Комплекс 3	
	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий. Оценка техники выполнения стойки и перемещений	Комплекс 3	
	Совершенствования					

	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Комплекс 3		
	Комплексный			Текущий			
	Комплексный						
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	Комплекс 3		
	Комплексный			Текущий			
	Комплексный						
	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники нижней прямой подачи	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный						
Легкая атлетика (6ч)							
	Учетный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание	Уметь: прыгать в длину с разбега;	Оценка тех-	Ком-		

Бег на средние дистанции (2 ч)		малога мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	метать мяч в горизонтальную цель	ники выпол- нения прыжка в длину с разбега	плекс 1	
	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Ком- плекс 1	
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Ком- плекс 1	

Кроссовая подготовка (9ч)

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	Уметь: в темпе бегать (до 20 мин) равномерном	Текущий	Комплекс 1	
	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	Уметь: в темпе бегать (до 20 мин) равномерном	Текущий	Комплекс 1	
	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	Уметь: в темпе бегать (до 20 мин) равномерном	Текущий	Комплекс 1	
	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками».	Уметь: в темпе бегать (до 20 мин) равномерном	Текущий	Комплекс 1	
	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера».	Уметь: в темпе бегать (до 20 мин) равномерном	Текущий		
	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	Уметь: в темпе бегать (до 20 мин) равномерном	Текущий	Комплекс 1	

	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	Уметь: в темпе бегать (до 20 мин) равномерном	Текущий	Комплекс 1	
	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Уметь: в темпе бегать (до 20 мин) равномерном	Текущий	Комплекс 1	
	Учетный	Бег по пересеченной местности (2 км). Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Бег 2 км без учета времени	Ком-плекс 1	
Спортивные игры (15ч)						
Мини-футбол (15ч)	Изучение нового материала	Удар по воротам; остановка мяча; ведение мяча;	Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комбинированный	Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча;	Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	
	Учетный	Ведение мяча , взаимодействие в парах. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комбинированный	Удар по воротам; остановка мяча; ведение мяча;	Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Ком-плекс 3	
	Учетный	Ведение мяча, взаимодействие в парах. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Учетный	Ведение мяча, взаимодействие в парах. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комбинированный	Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча; развитие координационных способностей	Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	
	Учетный	Ведение мяча , взаимодействие в парах. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комбинированный	Удар по воротам; остановка мяча; ведение мяча; Развитие	Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Комплекс 3	

Учетный		<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Ком-плекс 3	
Комбинированный	Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча; Развитие координационных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	
Комбинированный	Ведение мяча , взаимодействие в парах. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Ком-плекс 3	
Учетный	Ведение мяча , взаимодействие в парах. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Ком-плекс 3	
Комбинированный	Удар по воротам; остановка мяча; ведение мяча; . Развитие	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Ком-плекс 3	
Учетный	Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча; .	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Ком-плекс 3	

Гимнастика (6 ч)

Акробатика (6 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	

	Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках	Комплекс 2	
Спортивные игры (24 ч)						
Футбол (18ч)	Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча вперед. Эстафета с элементами футбола. Техника безопасности при игре в футбол	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Золотые ворота»	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча. Встречные эстафеты.	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий. Оценка тех-	Комплекс 3	
	Совершенствования	Подвижная игра с элементами ф/б «Летучий мяч»				
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами ф/б «Летучий мяч»	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча на месте и в движении. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами ф/б	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комплексный					
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча на месте и в движении. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3	

	Комплексный	элементами ф/б		Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комплексный					
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча на месте и в движении. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами ф/б	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча	Ком-плекс 3	
	Комплексный			Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча в парах. Прием мяча левой ногой. Эстафеты. Игра в мини-футбол	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча	Ком-плекс 3	
	Комплексный					
	Комплексный					
Баскетбол (11ч)	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3	

Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники стойки и передвижений игрока	Комплекс 3	
Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигатель-	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
Комплексный	Стойка и передвижения игрока.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий. Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении	Комплекс 3	
Комплексный	Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.				
Комплексный	Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом.				
Комплексный	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				

	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
Легкая атлетика (13 ч)						
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Комплекс 4	
	Совершенствование		Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат)		Комплекс 4	
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная беговые упражнения. Развитие качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с старта	Текущий	Комплекс 4	
	Совершенствования	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с старта	Текущий	Комплекс 4	
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4	

	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Бег 60 м: м.: «5» -10,2 с; «4»- 10,8 с; «3»- 11,4 с; Д.: «5»~ 10,4с; «4»-10,9 с;«3»- 11,6 с.	Ком- плекс 4	
Метание малого мяча (3 ч)	Изучение нового материала	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать малый мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	
	Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь.; метать малый мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь.; метать малый мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	
	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	
	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	

	Комбинированный	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком-плекс 4	
	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком-плекс 4	

Календарно-тематическое планирование 8 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика (4 ч)						
Спринтер-ский бег, эстафетный бег (6 ч)	Вводный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Крм- плекс 1	
	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила ис-	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1	
	Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	М.: «5»-9,3 с.; «4» - 9,6 с.; «3» - 9,8 с.; д.: «5»-9,5 с.; «4»-9,8 с.; «3» - 10,0с.	Комплекс 1	
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча (4 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Комплекс 1	

	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Комплекс 1	
	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Комплекс 1	
Спортивные игры (12ч)						
Волейбол (12ч)	Освоение нового материала	Стойки и передвижения игрока, Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3	
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	

Совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	Комплекс 3	
Комбиниро ванный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
Совершенство вания			Текущий	Комплекс 3	
Совершенство вания			Текущий	Комплекс 3	
Совершенство вания	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
Совершенство вания			Текущий	Комплекс 3	
Комбиниро ванный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещени я	Комплекс 3	

	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
Легкая атлетика (4ч)						
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	М.: 400,380,360 см; д.: 370,340,320 см	Комплекс 1	
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	Бег (1500м- д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м	Текущий	Комплекс 1	
				Комбинированный	М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин	Комплекс 1
Кроссовая подготовка (6 ч)						
Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий (9 ч)	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	

	Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	
	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 1	
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	
Мини-футбол (6ч)						
Мини-футбол (6ч)	Изучение нового материала	Удар по воротам; остановка мяча; ведение мяча;	Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комбинированный	Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча; Ведение мяча, взаимодействие в парах.	Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	

	Учетный	Развитие координационных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комбинированный	Удар по воротам; остановка мяча; ведение мяча; Ведение мяча, взаимодействие в парах.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	
	Учетный	Развитие координационных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Учетный	Ведение мяча, взаимодействие в парах. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	

Спортивные игры (12 ч)

Баскетбол (12 ч)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 3	
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
	Комбинированный	с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками		Текущий	Комплекс 3	

Комбинированный	от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие				
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
Комбинированный					
Комбинированный					
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
Комбинированный					
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с	Комплекс 3	

Мини футбол(4ч)

	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Золотые ворота»	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Совершенство вания	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами ф/б «Летучий мяч»	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий. Оценка техники выполнения стойки и передвижений	Комплекс 3	
	Совершенство вания					
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами ф/б «Летучий мяч»	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	

Легкая атлетика (8 ч)

Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3ч)	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 4	
	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 4	
	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 4	

Комбинированный			Текущий	Комплекс 4	
Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60, м с максимальной скоростью с низкого старта	М.: «5» - 9,3 с.; «4» — 9,6 с.; «3» - 9,8 с. и т.д.	Комплекс 4	
Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	
Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Оценка метания мяча на дальность: м · 40-35-31	Комплекс 4	
Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность		Комплекс 4	

Спортивные игры(8ч)

Футбол (8ч)	Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча вперед. Эстафета с элементами футбола. Техника безопасности при игре в футбол	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Золотые ворота»	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Совершенствование	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча. Встречные эстафеты.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять пра-	Текущий. Оценка тех-	Комплекс 3	

	Совершенство ания	Подвижная игра с элементами ф/б «Летучий мяч»	вильно технические действия			
	Комплек сный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами ф/б «Летучий мяч»	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комплек сный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча на месте и в движении. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами ф/б	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком- плекс 3	
	Комплек сный					
	Комплек сный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча на месте и в движении. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами ф/б	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча	Ком-	

Календарно-тематическое планирование 9 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика (4 ч)						
Спринтер- ский бег, эс- тафетный бег (6 ч)	Вводный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Крм- плекс 1	
	Совершенст- вования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила ис-	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1	
	Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	М.: «5»-9,3 с.; «4» - 9,6 с.; «3» - 9,8 с.; д.: «5»-9,5 с.; «4»-9,8 с.; «3» - 10,0с.	Комплекс 1	

Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча (4 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Комплекс 1	
	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Комплекс 1	
	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Комплекс 1	
Спортивные игры (12ч)						
Волейбол (12 ч)	Освоение нового материала	Стойки и передвижения игрока, Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3	

Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	Комплекс 3	
Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
Совершенствования			Текущий	Комплекс 3	
Совершенствования			Текущий	Комплекс 3	
Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
Совершенствования			Текущий	Комплекс 3	

	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения	Комплекс 3	
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	

Легкая атлетика (4ч)

	Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	М.: 400,380,360 см; д.: 370,340,320 см	Комплекс 1	
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	Бег (1500м- д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м	Текущий	Комплекс 1	
	Комбинированный			М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин	Комплекс 1	

Кроссовая подготовка (6 ч)						
Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий (9 ч)	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	
	Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	
	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 1	
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1	
Мини-футбол (6ч)						

Мини-футбол (6ч)

Баскетбол (12 ч)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 3	
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 3	
	Комбинированный	от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие				
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
	Комбинированный					
	Комбинированный					

Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
Комбинированный					
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с	Комплекс 3	
Мини футбол(4ч)					
Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Золотые ворота»	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами ф/б «Летучий мяч»	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий. Оценка техники выполнения стойки и передвижений	Комплекс 3	
Совершенствования					

	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами ф/б «Летучий мяч»	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
Легкая атлетика (8 ч)						
Спринтер-ский бег, эстафетный бег (5 ч) Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3ч)	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 4	
	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 4	
	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 4	
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 4	
	Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60, м с максимальной скоростью с низкого старта	М.: «5» - 9,3 с.; «4» — 9,6 с.; «3» - 9,9 с. и т.д.	Комплекс 4	
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Оценка метания мяча на дальность: м : 40-35-31	Комплекс 4	

	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность		Комплекс 4	
Спортивные игры(8ч)						
Футбол (8ч)	Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча вперед. Эстафета с элементами футбола. Техника безопасности при игре в футбол	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Золотые ворота»	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Совершенствование	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча. Встречные эстафеты.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий. Оценка тех-	Комплекс 3	
	Совершенствования	Подвижная игра с элементами ф/б «Летучий мяч»				
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами ф/б «Летучий мяч»	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча на месте и в движении. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами ф/б	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комплексный					

	Комплек- сный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча на месте и в движении. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами ф/б	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упро- щенным правилам; выполнять пра- вильно технические действия	Оценка техники передачи мяча	Ком-	
--	------------------	---	--	---------------------------------------	------	--

Приложение 1

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов по базовому и повышенному уровню. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Критерии оценки успеваемости учащихся

При оценке текущей успеваемости по разделам программы учитываются следующие показатели:

1. Знания о физической культуре.

Полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие

методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» - обучающийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Общая оценка успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы, оценок за выполнение контрольных тестовых заданий и оценки.

Для проведения мониторинга физического развития обучающихся общеобразовательного учреждения взяты следующие тесты, в которых демонстрируется следующий уровень физической подготовки:

5 класс	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	175	165	140	165	155	135
Прыжок в длину с разбега	360	300	260	300	250	240
Прыжок в высоту с разбега	110	100	85	105	90	80
Прыжки со скакалкой за 30с.	40	30	20	45	35	25
Поднимание туловища за 30с	25	20	16	22	19	15
Отжимание	25	20	10	16	10	5
Отжимание в упоре на брусьях	8	5	3	-	-	-
Подтягивание	8	6	4	15	10	6
Поднимание ног до<90градусов	8	6	4	10	8	5
Метание мяча на дальность	26	23	20	23	19	16
Челночный бег 3X10	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
Бег 1000м	5,50	6,10	6,30	6.00	6.20	6,40
Бег 1500м	7,40	8,30	9,00	8,10	9,50	10,00
Бег 800м	4,15	4,30	5,20	4,20	5,10	5,20
Бег 400м	1,35	1,41	1,50	1,40	1,53	2,20
Бег 60м	10.00	10,6	11,2	10.4	10,8	11,4
Бег 30м	5,3	6.1	6,4	5,5	6,3	7,2
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	8	6	4	9	7	6
Бросок набивного мяча	500	400	300	450	400	300
Вис на перекладине (сек)	26	20	6	18	12	8
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	7	5	3	6	4	2
Бег 2000м	13.20	14.20	15.20	14.20	15.20	16.20

6 класс	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	180	170	160	170	160	150
Прыжок в длину с разбега	370	350	330	340	320	300
Прыжок в высоту с разбега	110	100	95	100	95	90
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	55	45	30
Поднимание туловища за 30с	23	18	15	21	18	14
Отжимание	25	20	15	17	15	12
Отжимание в упоре на брусьях	10	8	5	-	-	-
Подтягивание	9	7	5	16	10	6
Поднимание ног до<90градусов	10	8	6	13	11	9
Метание мяча на дальность	28	25	23	25	23	16
Челночный бег 3X10	8.3	8.9	9.6	8.9	9.5	10.0
Бег 1000м	4.40	5,20	6,10	5.10	5.30	6.00
Бег 1500м	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Бег 800м	3,30	3,40	4,20	3,40	4,10	5,20
Бег 400м	1,20	1,30	1,50	1,37	1,47	2,00
Бег 60м	9,7	10,4	11,0	10.0	10,4	11,2
Бег 30м	4.9	5,6	6,2	5,1	6,9	6,5
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	10	8	6	11	9	7
Бросок набивного мяча	600	500	400	500	450	300
Вис на перекладине (сек)	32	26	16	25	18	10
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	9	7	5	8	6	4
Бег 2000м	13.00	14.00	15.00	14.00	15.00	16.00

7 класс	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	190	185	170	175	170	160
Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту с разбега	110	105	100	105	95	90
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	50	45	35
Поднимание туловища за 30с	24	19	16	21	18	15
Отжимание	30	25	15	16	10	7
Отжимание в упоре на брусьях	10	8	5	-	-	-

Подтягивание	10	8	6	18	12	8
Поднимание ног до<90градусов	12	10	8	15	13	12
Метание мяча на дальность	30	28	26	28	26	20
Челночный бег 6X10	16,0	17,0	18,0	17,0	18,0	19,0
Бег 1000м	4,20	4,35	5,00	4,30	4,50	5,40
Бег 1500м	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Бег 800м	3,10	3,30	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400м	1,18	1,27	1,48	1,30	1,45	2,00
Бег 60м	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
Бег 30м	4.8	5.4	6,0	5,0	6.8	6,2
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	11	9	7	12	10	8
Бросок набивного мяча	800	600	400	600	450	300
Вис на перекладине (сек)	36	30	16	28	20	10
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	10	8	6	9	7	5
Бег 2000м	12.00	13.00	14.00	13.00	14.00	15.00

8 класс	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	195	185	175	185	170	160
Прыжок в длину с разбега	390	370	350	360	340	320
Прыжок в высоту с разбега	115	110	105	105	100	95
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	55	45	35
Поднимание туловища за 30с	25	22	20	23	19	16
Отжимание	34	25	12	20	17	10
Отжимание в упоре на брусьях	12	8	5	-	-	-
Подтягивание	11	9	7	18	13	8
Поднимание ног до<90градусов	14	11	9	17	14	11
Метание мяча на дальность	34	31	28	30	27	25
Челночный бег 6X10	16.0	17.0	18.0	17.0	18.0	19.0
Бег 1000м	4.10	4,40	5,00	4.50	5.10	5.30
Бег 1500м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Бег 800м	3,00	3,20	4,20	3,50	4,10	5,20
Бег 400м	1,15	1,31	1,50	1,35	1,43	2,20
Бег 60м	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	11,0
Бег 30м	4.6	5.2	5.7	5,0	5.7	6,2
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	12	10	8	13	11	9
Бросок набивного мяча (1кг.м)	11	9	6	9	7	5

Вис на перекладине (сек)	42	32	18	26	22	12
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	11	9	7	10	8	6
Бег 2000м, 3000м-мальчики	15.30	16.30	17.30	12.30	13.30	14.30

9 класс	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	210	190	170	190	170	160
Прыжок в длину с разбега	400	380	330	370	330	290
Прыжок в высоту с разбега	120	115	110	110	105	100
Прыжки со скакалкой за 30с.	60	50	40	65	65	45
Поднимание туловища за 30с	26	21	18	23	20	17
Отжимание	36	25	18	22	18	16
Отжимание в упоре на брусьях	15	8	5	-	-	-
Подтягивание	12	10	8	21	14	8
Поднимание ног до<90градусов	16	13	10	19	16	13
Метание мяча на дальность	40	35	31	35	26	20
Челночный бег 6X10	15.5	16.5	17.5	17.0	18.0	19.0
Бег 1000м	3.40	4,00	5,00	4.20	4.40	5.30
Бег 1500м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Бег 800м	2,55	3,20	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400м	1,14	1,28	1,50	1,32	1,45	2,20
Бег 60м	8.4	9.2	10.6	9.4	10.0	11,2
Бег 30м	4.5	5.1	6,0	4.9	5.8	7,0
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	13	11	9	14	12	10
Бросок набивного мяча(1кг. м)	12	9	7	9	7	5
Вис на перекладине (сек)	45	35	20	28	25	12
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	12	10	8	11	9	7
Бег 2000м, 3000м-мальчики	11.30	12.30	13.30	12.30	13.30	14.30

Тестирование на уроке физической культуры по теме: ВОЛЕЙБОЛ

Для более успешного освоения техники волейбола в нашей школе используется принцип опережающего обучения. Так с первого класса учащиеся нашей школы проходят так называемую «школу мяча», На уроках физической культуры дети учатся бросать в цель, ловить брошенный мяч, в начале облегченные, затем средние по тяжести мячи. Из-за слабости костно-мышечной системы рук в 1 и 2 классах ученики пока еще не начинают овладевать техникой волейбола, но уже обучаются, вначале классическому пионерболу, а затем пионерболу в 2 мяча. В Этих двух играх они учатся командным действиям,

переходу с номера на номер, как в волейболе. Самое важное, что в подобных играх на практике дети непроизвольно учатся понимать траекторию полета мяча!

С третьего класса в «школе мяча» появляется отбивание облегченного волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху. Им объясняется, что в волейболе нельзя ловить мяч. К слову сказать, для игры в парах при отработке передач в волейболе мы используем КАМЕРЫ ОТ БАСКЕТБОЛЬНЫХ МЯЧЕЙ. Детям младших классов игра с такими «мячами» более интересна, чем с настоящими, хоть и облегченными мячами.

Не огрубевшие детские руки после игры волейбольными мячами сильно краснеют и школьники жалуются на боль.

Освоение техники волейбола на уроках физкультуры мы начинаем с 5 класса.

ПРОВЕРКА НАВЫКА В ВЕРХНИХ ПЕРЕДАЧАХ.

Условия выполнения:

В ограниченном пространстве (круг на баскетбольной площадке) ученик выполняет передачи волейбольного мяча двумя руками над собой. (В 5 и 6 КЛАССАХ упражнение выполняется без ограничения рабочей площадки.)

При этом расстояние мяча от кистей рук при отбивании его должен быть не менее 50 см. Количество отбиваний мяча при выходе из круга прекращается и продолжается только в случае возвращения ученика, если он не прерывал упражнение. При ошибке ученик может подправить мяч любым способом, кроме остановки. На выполнение упражнения дается 3 попытки. Упражнение оценивается по количеству повторений. Повторения засчитываются, если правила волейбола не нарушались.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5 класс	3	5	7	3	4	6
6 класс	3	5	7	3	4	6
7 класс	4	6	8	4	6	8
8класс	5	7	9	5	7	9
9 класс	6	8	10	5	7	9

ПРОВЕРКА НАВЫКА В ПЕРЕДАЧАХ МЯЧА СНИЗУ

Условия выполнения те же, что и в передачах над собой.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
7 класс	3	4	5	3	4	5
8 класс	3	5	7	3	4	6
9 класс	4	6	8	4	5	7

ПРОВЕРКА НАВЫКА ПОДАЧИ МЯЧА

Условия выполнения:

Испытуемые выполняют подачу волейбольного мяча по количеству попаданий избранным или изученным способом по собственному выбору, кроме случаев, когда требуется проверка конкретных способов подачи мяча.

Ученики 8 классов и девушки 9 классов выполняют 5 подач на противоположное поле. Юноши 9 классов делают 6 подач в ближнюю или дальнюю половину противоположного поля (площадка делится на 2 равные половины).

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
8 класс	1	2	4	1	2	3
9 класс	1	2	4	1	2	4

Тестирование на уроке физической культуры по теме: БАСКЕТБОЛ

Элементы техники баскетбола начинают осваиваться в рамках «школы мяча». Ловля и броски мяча изучаются с первого класса и закрепляются в различных подвижных играх, как в разделе программы «подвижные игры», так и в других разделах. Основной и наиболее сложный элемент баскетбола дети осваивают в третьем классе и к 5 классу уже сносно владеют им. Поэтому технику ведения мяча мы проверяем уже в 3 классе, что оказывает стимулирующее действие на детей, подталкивает их более старательно овладевать этим элементом.

ПРОВЕРКА НАВЫКА ВЕДЕНИЯ Б/Б МЯЧА С ИЗМЕНЕНИЕМ НАПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ

Условия выполнения:

Испытуемый с мячом в руках стоит перед лицевой линией напротив 3х стоек, стоящих по прямой друг за другом. Расстояние от линии до первой стойки 3 метра и следующие стойки так же находятся последовательно в 3х метрах друг от друга. Таким образом, от ученика до третьей стойки 9 метров. (В спортивном зале удобнее проводить это испытание на волейбольной площадке, т.к. от лицевой до средней линии ровно 9 метров.) Это известный тест для определения координационных способностей – автор Лях В.И. Нужно по сигналу учителя на скорости провести мяч между стойками «змейкой» к третьей стойке, вокруг нее, так же и обратно, ведя мяч возле стойки «дальней» от нее рукой и соблюдая правила баскетбола. Учитывается время прохождения полосы в секундах.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5 класс	11,0	10,0	9,5	12,0	11,0	10,5
6 класс	10,0	9,5	8,0	11,0	10,0	9,0
7 класс	9,5	8,2	7,4	10,0	8,5	8,0
8 класс	9,3	8,2	7,3	10,0	8,3	7,8
9 класс	9,3	8,0	7,1	10,1	8,3	7,7

ПРОВЕРКА НАВЫКА ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ

Условия выполнения:

Испытуемый с мячом в руках стоит в 2,5 метра от стены. По сигналу учителя он выполняет на скорости 10 передач мяча в стену. Касание или падение мяча на пол ошибкой не считается. Передачи следует выполнять наиболее экономичным способом – двумя руками от груди. Естественно, что имеющий навык передач делает упражнение быстрее.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5 класс	20,0	16,0	15,0	22,0	17,5	15,5
6 класс	19,0	15,5	14,0	21,5	17,0	15,0
7 класс	18,0	15,0	12,5	20,0	16,0	14,0

Если упражнение проводить с проверкой количества передач за 10 секунд, то экономится масса времени, которого часто не хватает.

ПРОВЕРКА НАВЫКА БРОСКА ПО КОЛЬЦУ С МЕСТА

Условия выполнения:

Учащиеся 5х классов, стоя в метре от кольца (определяется по проекции кольца на пол) бросают по 6 раз, а 6-классники это делают с расстояния так же 1 метр, но из 5 попыток. С 2 метров производят броски ученики 7 классов, 8-классники испытания проводят уже с 3х метров. Все ученики 6,7,8х классов бросков делают пять, а шестиклассники – 6. Стоять надо под 45 градусов по отношению к кольцу и забивать непременно с отскоком от щита.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5 класс	1 раз	2раза	3 раза	0 раз	1 раз	2 раза
6 класс	1 раз	2 раза	3 раза	0 раз	1 раз	2 раза
7 класс	1 раз	2 раза	4 раза	1 раз	2 раза	3раза
8 класс	2 раза	3 раза	4 раза	1 раз	2 раза	3 раза

ПРОВЕРКА НАВЫКА БРОСКА ПО КОЛЬЦУ ПОСЛЕ ВЕДЕНИЯ И 2х ШАГОВ

Условия выполнения:

Испытуемый от середины б/большой площадки слева или справа от кольца делает 5 попыток «атаки» кольца после ведения и 2х шагов (разрешается выполнять бросок после остановки прыжком с последующим прыжком вверх, т.к. это не противоречит правилам баскетбола).

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
8 класс	1 раз	2 раза	3 раза	0 раз	1 раз	2 раза
9 класс	1 раз	2 раза	4 раза	0 раз	1 раз	3 раза

ОЦЕНКА РИСКОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

В процессе реализации Программы могут проявиться риски, связанные с наличием объективных и субъективных факторов.

Внешние риски:

- возможность изменения местного законодательства в части финансирования системы образования;
- нестабильность социально-экономического положения в районе, обусловленное кризисом;

Внутренние риски:

- не достаточное физическое развитие учащихся;
- внутреннее сопротивление учащихся к изменениям;
- недофинансирование из местного бюджета ремонтных работ по устранению предписаний контролирующих служб, отсутствие средств в местном бюджете на капитальный ремонт спортивных сооружений школы;
- родители могут не воспользоваться услугой основного общего образования в области физической культуры по какой-либо причине;

Минимизация рисков возможна при:

- активной реализации мероприятий комплексного проекта модернизации «Образование», приоритетного национального проекта «Образование», направленных на повышение доходов работников системы образования, уровня материально-технического оснащения образовательных процессов;
- организации подготовки и переподготовки кадрового ресурса.