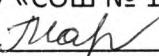


Департамент образования администрации г. Братска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16»

«Рассмотрено»
Руководитель МО


Ф.И.О.

Протокол №1
от «31» августа 2021 г

«Согласовано»
Заместитель директора по
УВР МБОУ «СОШ № 16»

М.П Макарова

«01» сентября 2021 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ № 16»

Е.И. Гребенникова

Приказ № 284
от «01» сентября 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

5-9 класс

Образовательная область: физическая культура

2021 г.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» для 5 классов

№ Раздела, главы, пункта	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты
I. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)	<p>История Олимпийских игр.</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p>	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры, - составлять личный план физического самовоспитания, - выполнять основные правила организации распорядка дня, - соблюдать правила безопасности, страховки и разминки, - выполнять упражнения для тренировки различных групп мышц. <p>Обучающиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр, - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.
II. Лёгкая атлетика (17 ч.)	<p>Беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.</p>	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых, - применять беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, - выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. <p>Обучающиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок.
III. Гимнастика с основами акробатики (10 ч.)	<p>Организующие команды и приёмы.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Опорные прыжки.</p> <p>Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</p>	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - раскрывать историю гимнастики, знать имена выдающихся отечественных спортсменов, - различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы, - использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, скоростно - силовых способностей, развития гибкости, - описывать технику общеразвивающих упражнений. <p>Обучающиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять акробатические комбинации из числа изученных упражнений, - применять упражнения для организации самостоятельных тренировок.

IV. Спортивные игры (31 ч.)	<p>Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Техническая, тактическая подготовка.</p> <p>Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p>	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - раскрывать историю баскетбола, волейбола, футбола знать имена выдающихся отечественных спортсменов- олимпийских чемпионов, - овладевать основными приемами игры в баскетбол, волейбол, - объяснять правила и основы организации игры. - выполнять правила техники безопасности. <p>Обучающиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками, осуществлять судейство игр, - использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
V. Лыжная подготовка (10 ч.)	<p>Передвижения на лыжах.</p> <p>Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.</p>	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила техники безопасности, - применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах, - моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. <p>Обучающиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать свои способности по приведенным показателям, - выполнять контрольные тесты, упражнения по лыжной подготовке.

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Содержание учебного предмета</i>	<i>Планируемые образовательные результаты</i>	<i>Обеспечение урока (инвентарь, оборудование)</i>	<i>Примечания</i>
<i>Легкая атлетика 9 час.</i>						
	Основы ПП, ТБ и профилактика травматизма. Теоретические сведения		Инструктаж по ПП на уроке и ТБ при занятиях лёгкой атлетикой, профилактика травматизма. Основные правила освоения движений, техника движений и её основные показатели, простейший анализ техники осваиваемого упражнения. Понятие об утомлении. Простейшие приёмы восстановительных процедур. Ознакомить учащиеся подготовительной группы с комплексом упражнений для легкой атлетики (Приложение № 1)	Знать и соблюдать требования инструкций, основы техники движений	Инструкция по ПП и ТБ при занятиях лёгкой атлетикой, теоретические сведения	
1	ПП и ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Техника старта		Вводный инструктаж правил поведения на уроке при занятиях лёгкой атлетикой, профилактика травматизма. Повторение техники выполнения старта. Специальные беговые упражнения.	Знать, выполнять требования инструкций, демонстрировать технику высокого и низкого старта, беговых упражнений	Журнал по технике безопасности	Ознакомить с комплексом для подготовительной группы (П.Г.) (Приложение № 1)
2	Стартовый разгон. Бег 30м.		Комплекс СУ для лёгкой атлетики. Чередование бега с ходьбой, используя элементы стартового разгона, финиширования, уточняя фазы бега. <u>Контроль бега на 30м.</u> Медленный бег 2- 3 мин. Дыхательные упражнения.	Демонстрировать максимальное усилие, технику бега	Журнал с нормативами, секундомер	
3	Спринтерский бег. Бег 60 м.		Комплекс СУ для лёгкой атлетики. Бег из разных исходных положений. Контроль бега на 60 м. Упражнения на восстановление дыхания и расслабления мышц (самомассаж). Повторение техники прыжков с разбега. Спортивная игра	Демонстрировать максимальное усилие, технику бега, прыжков	Журнал с нормативами, секундомер	
4	Спринтерский бег. Бег 100 м.		Комплекс ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Контроль бега на 100 м. Медленный бег 5- 6 мин. чередующийся с ходьбой и дыхательными упражнениями, способы борьбы с утомлением. Закрепление прыжков в длину с разбега.	Демонстрировать максимальное усилие, технику прыжков	Журнал с контрольными нормативами, секундомер	П.Г. –могут заменить бег на оздоровительную ходьбу
5	Спринтерский бег. Бег 200 м.		Комплекс ОРУ, беговые упражнения. Контроль бега на 200 м. Комплекс восстановительных упражнений, восстановление дыхания. Совершенствование прыжков с разбега. Подвижная игра	Демонстрировать максимальное усилие, технику бега, прыжков, правильно дышать	Журнал с контрольными нормативами, секундомер, рулетка	
6	Стайерский бег.		Комплекс ОРУ, специальные упражнения для развития	Демонстрировать	Журнал с	П.Г. –могут

	Прыжки в длину с места.	прыгучести. <u>Контроль прыжков в длину с места.</u> Медленный бег 6-10 мин. чередующийся с ходьбой и дыхательными упражнениями. Подвижная игра	максимальное усилие в прыжках, правильно дышать при беге	контрольными нормативами	заменить бег на оздоровительную ходьбу
7	Эстафетный бег. Метание теннисного мяча, гранаты	Комплекс ОРУ, беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки в парах. Эстафетный бег в группах на определение победителя. Медленный бег 3- 4 мин. Повторение техники метания теннисного мяча (гранаты) на дальность.	Взаимодействовать со сверстниками, знать технику передачи эстафетной палочки, метания мяча	Эстафетные палочки, дидактические карточки, тен. мячи, гранаты	
8	Стайерский бег. Пресс за 1 мин.	ОРУ на укрепление мышечного корсета. Беговые упражнения. <u>Контроль: пресс за 1 мин.</u> Медленный бег до 10- 12 мин. чередование бега с ходьбой и восстанавливающим дыханием	Демонстрировать максимальное усилие, технику выполнения	Журнал с нормативами, гимн. мат, секундомер	П.Г. –могут заменить бег на оздоровительную ходьбу
9	Кроссовая подготовка. Метание теннисного мяча, гранаты	Комплекс ОРУ в движении. Бег по пересеченной местности с использованием естественных неровностей поверхности, преодолением препятствий. Восстановление дыхания. Закрепление техники метания теннисного мяча (гранаты) на дальность, корректируя технику выполнения.	Демонстрировать выносливость и распределение сил по дистанции, правильное дыхание, технику метания	Теннисные мячи, гранаты	
10	Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине	Комплекс ОРУ, беговые упражнения. <u>Контроль силовых качеств:</u> подтягивание на перекладине. Медленный бег до 15 мин. чередование с ходьбой. Подвижная или спортивная игра	Демонстрировать максимальное усилие при сдаче норматива	Журнал с контрольными нормативами, секундомер	П.Г. –могут заменить бег на оздоровительную ходьбу
11	Бег 1000 -3000 м. (Определение уровня общей выносливости)	Комплекс СУ для лёгкой атлетики. Бег по пересеченной местности с изменением скорости, направления, темпа шагов. <u>Контроль бега 1000- 3000 м.</u> комплекс восстановительных дыхательных процедур	Демонстрировать технику, тактику бега, правильное дыхание	Журнал с контрольными нормативами, секундомер	
12	Полоса препятствий. Эстафеты	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, прыжков, перелазания и др. Встречные легкоатлетические эстафеты	Уметь контролировать свои движения	Эстафетные палочки, мячи, скакалки, кегли	

Волейбол 12 час.

13	ПП и ТБ при занятиях волейболом. Стойки, остановки, перемещения		Инструктаж по ПП и ТБ при занятиях волейболом, меры по предупреждению травматизма. Повторение теоретических сведений, правил игры. Разновидности стоек волейболиста, основные элементы перемещений: приставными, скрестными шагами в разных направлениях, скачком, бегом, остановка шагом	Соблюдать требования инструкций, знать основы теоретических сведений, технику стоек, остановок, перемещений	Журнал по технике безопасности	Ознакомить с комплексом для волейбола П.Г. (Приложение № 2)
14	Повторение техники передач и нижнего приема мяча		ОРУ и СУ для развития прыгучести. Повторение техники верхней и нижней передачи в парах, через сетку, над собой, чередуя передачи мяча. Учебная игра	Знать технику выполнения передач мяча, использовать их в учебной игре	Волейбольные мячи	
15	Закрепление техники передач мяча		ОРУ и СУ для развития прыгучести. Верхняя и нижняя передачи у стены: индивидуально, в парах, в тройках, через сетку. То же, но с дополнительной передачей над собой. Учебная игра	Знать технику передач мяча, использовать их в учебной игре	Волейбольные мячи	
16	Совершенствование техники передач мяча		Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины. Чередование передач мяча индивидуально, в парах, в движении, в шеренгах. Учебная игра	Знать технику передач и подачи мяча, использовать их в игре	Волейбольные мячи	
17	Определения уровня овладения техникой передач мяча		Комплекс ОРУ для укрепления и развития плечевого пояса. Подготовка к зачету: передачи в парах с различной траекторией. <u>Контроль техники передачи мяча.</u> Учебная игра	Демонстрировать технику выполнения передач мяча	Волейбольные мячи, журнал	
18	Повторение техники верхней и нижней подач мяча		Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины. Повторение техники подач мяча, имитация подачи, подачи мяча в парах, индивидуально у стены с приемом мяча после отскока. Учебная игра	Знать технику подач мяча, использовать их в учебной игре	Волейбольные мячи	
19	Закрепление техники верхней и нижней подач мяча		ОРУ и СУ для развития прыгучести и координационных способностей. Разновидности подач через сетку на расстоянии 3-4 м., затем 6-7 м. и с лицевых линий, выполняются подачи фронтальным и поочередным способами. Учебная игра	Знать технику выполнения подач, использовать их в игре	Волейбольные мячи	

20	Определения уровня овладения техникой подач мяча		ОРУ и СУ для укрепления мышц ног. Подготовка к зачету: разновидности подачи мяча с лицевой линии фронтальным способом. <u>Контроль техники подачи мяча.</u> Учебная игра	Демонстрировать технику подачи мяча	Волейбольные мячи, журнал	
21	Повторение техники нападающего удара		ОРУ на месте и в движении. СУ для развития скоростных способностей: беговые упражнения, челночный бег. Техника выполнения нападающего удара с места, с собственного подбрасывания, с разбега, после передачи партнёра. Учебная игра	Знать и корректировать, технику выполнения данных упражнений	Волейбольные мячи	
22	Совершенствование изученных элементов		Комплекс ОРУ и СУ для укрепления мышечного корсета. Игровые комбинации: подача - прием - передача в 3 зоны-пас- в зоны 2, 4- нападающий удар; игра у сетки (скидки, приём мяча, отскочившего от сетки). Учебная игра	Знать технику выполнения элементов волейбола, использовать их в учебной игре	Волейбольные мячи	
23	Комбинации из освоенных элементов		Комплекс ОРУ развития мышц туловища. Индивидуальные, групповые, командные действия. Совершенствование тактики защиты и нападения в учебной игре с привлечением к судейству учащихся	Знать технико-тактические действия и использовать их в игре	Волейбольные мячи	
24	Эстафеты с элементами волейбола		Комплекс ОРУ и СУ на развитие специальной выносливости. Эстафеты с использованием верхней и нижней передач мяча, во встречных колоннах, челночный бег с заданием. Учебная игра	Знать технику передач мяча, использовать их в игре	Волейбольные мячи, кегли	

2 четверть

№	<i>Тема урока</i>		<i>Элементы содержания</i>	<i>Планируемые образовательные результаты (на уровне УУД)</i>	<i>Обеспечение урока (инвентарь, оборудование)</i>	<i>Примечания</i>
	Основы ПП, ТБ и профилактика травматизма. Теоретические		Инструктаж по ПП на уроке и ТБ при занятиях баскетболом, профилактика травматизма. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, динамических характеристиках движений. Влияние занятий	Знать и соблюдать требования инструкций, основы техники	Инструкция по ПП и ТБ при занятиях баскетболом,	

	сведения		физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, этических норм поведения).	движений	теоретические сведения	
25	ПП и ТБ при занятиях баскетболом. Стойки, перемещения, остановки		Инструктаж по ПП и ТБ при занятиях баскетболом, меры по предупреждению травматизма. Повторение теор. сведений, правил игры. Повторение перемещений в стойки баскетболиста, остановки, повороты, ускорения со сменой направления	Соблюдать требования инструкций, знать основы теор. сведений, технику стоек, остановок, перемещений	Журнал по технике безопасности	Ознакомить с комплексом для баскетбола П.Г. (Приложение № 3)
26	Повторение техники ловли и передачи мяча		Комплекс ОРУ и СУ в движении с мячами. Техника ловли и передачи мяча в различных вариантах: передачи от груди (с отскоком от пола и без), от плеча одной рукой, из- за головы. Учебная игра	Знать элементы техники ловли и передачи мяча, корректировать технику	Баскетбольные мячи	
27	Закрепление техники ловли и передачи мяча		Комплекс упражнений с мячами. Варианты передачи мяча (на месте, из различных исходных положений, в парах, в колоннах) Учебная игра без использования ведения мяча	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Баскетбольные мячи	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
28	Совершенствование техники ловли и передачи мяча		Комплекс ОРУ и СУ в движении с мячами. Разновидности передач мяча в движении («восьмерка», в тройках, в кругу), передачи с различной траекторией и дальностью полета. Учебная игра	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Баскетбольные мячи	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
29	Определение уровня		ОРУ и СУ для развития координационных способностей. Разновидности ловли и передачи мяча в парах (контролируя	Демонстрировать технику	Баскетбольные мячи, журнал	

	овладения техникой ловли и передачи мяча		положение кистей рук при ловле и передачи мяча). <u>Контроль техники передачи мяча</u>	выполнения ловли и передачи мяча		
30	Повторение техники ведения мяча		Комплекс ОРУ с мячами, ведением мяча. Разновидности ведения мяча без сопротивления, с сопротивлением, с различной высотой и направлением отскока, с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра	Знать технику выполнения ведения мяча	Баскетбольные мячи	
31	Закрепление техники ведения мяча		Упражнения для укрепления кистей рук, плечевого пояса. Варианты ведения мяча правой, левой руками, с изменением скорости, направления движения, с поворотом спиной к защитнику.	Уметь выполнять основные элементы ведения мяча	Баскетбольные мячи	
32	Совершенствова ние техники ведения мяча		Комплекс ОРУ с мячами, ведением мяча. Задание на координацию движений с использованием ведение мяча, ведение 2-х мячей сразу: с одновременным и попеременным отскоком мяча, челночный бег с ведением мяча. Учебная игра	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, корректировать технику выполнения	Баскетбольные мячи	
33	Определение уровня овладения техникой ведения мяча		Комплекс ОРУ с мячами. Разновидности ведения мяча: через препятствия, с сопротивлением, со сниженным отскоком. <u>Контроль техники ведения мяча</u> . Учебная игра	Демонстрировать технику выполнения ведения мяча	Баскетбольные мячи, журнал	
34	Повторение техники бросков мяча в кольцо		ОРУ и СУ для развития прыгучести. Повторение техники бросков с места: одной рукой от плеча над собой, у стены, в корзину, двумя руками. Учебная игра	Знать элементы техники ведения мяча, корректировать технику исполнения	Баскетбольные мячи	
35	Закрепление техники бросков мяча в кольцо		ОРУ и СУ для укрепления рук и плечевого пояса. Броски после ведения, в прыжке, с 2 шагов, после передачи, с сопротивлением. Учебная игра	Знать элементы техники бросков мяча, корректировать технику исполнения	Баскетбольные мячи	
36	Совершенствова ние		Комплекс упражнений в движении. Разновидности бросков мяча по кольцу: с близкого, среднего, дальнего расстояний, штрафной	Уметь выполнять основные виды	Баскетбольные мячи	

	разновидностей бросков мяча в кольцо		бросок, после ведения с 2 шагов. Учебная игра	бросков мяча		
37	Определение уровня овладения техникой выполнения бросков		СПУ с мячами, броски по кольцу с точек. Броски мяча в кольцо с точек. <u>Контроль техники бросков мяча.</u> Учебная игра	Демонстрировать технику выполнения бросков мяча по кольцу	Баскетбольные мячи, журнал	
38	Развитие координационных способностей		ОРУ в движении с мячами. Разновидности челночного бега с разных исходных положений, подвижная игра на скорость реакции, СПУ вырабатывающие чувство мяча. Учебная игра	Наблюдать за режимом физической нагрузки и текущим самочувствием	Баскетбольные мячи	
39	Развитие двигательного качества прыгучести		Комплекс упражнений в движении. Подвижная игра с использованием разновидностей прыжков, прыжки через скакалку, скамью, прыжки с поворотом на точность приземления. Учебная игра	Наблюдать за режимом физической нагрузки и текущим самочувствием	Баскетбольные мячи, скакалки, скамьи	
40	Закрепление изученных элементов		Комплекс упражнений с набивными мячами. Выполнение изученных элементов в усложненных условиях (обвести 2-х защитников, ведение-кувырок-бросов в кольцо), передачи в тройках 2-х мячей. Учебная игра	Управлять своими эмоциями, соблюдать правила безопасности	Баскетбольные мячи, набивные мячи	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
41	Совершенствование изученных элементов		ОРУ с баскетбольными мячами. Совершенствование ведения, бросков в группах по уровню овладения игровыми элементами. Индивидуальные задания для становления техники игровых элементов. Учебная игра на 4 кольца.	Взаимодействовать в процессе совместного освоения игровых элементов	Баскетбольные мячи	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от

						индивидуальных противопоказаний
42	Повторение техники выбивания, вырывания мяча		Комплекс упражнений в движении. Повторить технику выбивания мяча у соперника: на месте, в прыжке, в движении. СПУ на первенство овладения мяча, накрывание, перехват мяча. Учебная игра с использованием изученных элементов	Взаимодействовать в процессе совместного освоения игровых элементов	Баскетбольные мячи	
43	Комбинации из изученных элементов		Комплекс упражнений в движении. Комбинации из ведения, передачи, ловли, ведения и броска по кольцу. Учебная игра в стритбол, со специальными заданиями	Применять освоенные элементы в учебной игре	Баскетбольные мячи, кегли	
44	Технико - тактические действия в нападении		ОРУ с баскетбольными мячами. Обводка, финты (обманные действия) на рывок, на проход. Взаимодействия трех нападающих против двух защитников.	Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику	Баскетбольные мячи	
45	Технико - тактические действия в защите		Комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса. Перехват, выбор места и удержание игрока. Личная и зонная система защиты, индивидуальные действия (против игрока без мяча, с мячом), групповые действия (заслоны, проскальзывание, подстраховка)	Самостоятельное судейство (счет, жестикуляция судьи)	Баскетбольные мячи	
46	Игровые комбинации в баскетболе		Начальный бросок, игра в зонах, борьба за отскок мяча (съем мяча со своего и чужого кольца), быстрый прорыв, бросок в кольцо. Действия игроков при штрафном броске, добивание отскочившего мяча. Учебная игра	Моделировать технику игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий игры	Баскетбольные мячи	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
47	Закрепление игровых комбинаций в		ОРУ с баскетбольными мячами. Закрепление игровых ситуаций в парах с отработкой перемещений без мяча, с мячом. В тройках с передачами и бросками в кольцо. Учебная двусторонняя игра.	Моделировать технику игровых действий,	Баскетбольные мячи	П.Г. выполняют задание

	баскетболе			варьировать ее в зависимости от ситуации и условий игры		облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
48	Эстафеты с элементами баскетбола		ОРУ и СУ для укрепления мышц спины. Эстафеты с элементами баскетбола: с преодолением препятствий, бросок в корзину после кувырка, комплексная эстафета. Двусторонняя игра	Использовать изученные элементы в учебной игре	Баскетбольные мячи	

3 четверть

№	<i>Тема урока</i>		<i>Элементы содержания</i>	<i>Планируемые образовательные результаты (на уровне УУД)</i>	<i>Обеспечение урока (инвентарь, оборудование)</i>	<i>Примечания</i>
			<i>Гимнастика с основами акробатики 10 час.</i>			
	Основы ПП, ТБ и профилактика травматизма. Теоретические сведения		Инструктаж по ПП на уроке и ТБ при занятиях гимнастикой, профилактика травматизма, гигиенические требования. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, динамических характеристиках движений. Влияние занятий гимнастикой на формирование правильной осанки, костно - мышечного каркаса, подвижности суставов и эластичности связок. Техника выполнений опорных прыжков, прыжков в высоту, гимнастических, акробатических, строевых упражнений	Знать и соблюдать требования инструкций, основы техники движений	Журнал по технике безопасности. Теоретические сведения	
49	ПП и ТБ при занятиях гимнастикой. Строевые приемы на месте		Вводный инструктаж правил поведения на уроке при занятиях гимнастикой с элементами акробатики, профилактика травматизма. Терминология строевой подготовки (колонна, шеренга, дистанция, интервал, фланги), строевые упражнения (уточнение деталей положения рук, ног, осанки, их работа и сочетания при движении), повороты.	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы	Журнал по технике безопасности	Ознакомить с комплексом для гимнастики П.Г. (Приложение № 4)
50	Повторение строевых приемов:		Комплекс ОРУ в движении с использованием строевого шага. Повторение перестроения в шеренгах, в колоннах, походный и строевой шаг, изменение ширины шага. Подвижная или	Концентрировать внимание на точности	Дидактические карточки, мяч	

	перестроения, строевой шаг		спортивная игра	выполнения элементов перестроения		
51	Строевые приемы в движении		ОРУ на месте на координацию движений. Размыкания и смыкания в шеренге от середины, в колонне. Перестроения в движении (в колонну по два, по три, по одному, сведения, разведения), повороты в движении (направо, налево, кругом) индивидуально , в группах. Подвижная или спортивная игра	Концентрировать внимание на точности выполнения элементов перестроения	Дидактические карточки, мяч	
52	Повторение акробатических элементов		ОРУ в шеренгах для подготовки к акробатическим упражнениям. Повторение разновидностей прыжков, кувыроков, стоек. Детально и подробно разобрать элементы кувыроков, стоек, дать биомеханические характеристики. Выполнить с помощью и самостоятельно. Правильный выход из стойки. Подвижная игра. Упражнения на расслабление и восстановление дыхания	Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и в случае их появления, уметь их исправить. Оказывать помощь и страховку сверстников при освоении упражнений	Гимнастические маты	П.Г. выполняют акробатические элементы в облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
53	Закрепление акробатических элементов		Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Повторение техники выполнения моста (СПУ, из различных исходных положений), с помощью и самостоятельно, колесо в правую и левую стороны, полушагат и попытки выполнения шпагата (продольного и поперечного). Упражнения на расслабление.	Оказывать помощь и страховку. Выявлять факторы нарушения ТБ при занятиях и своевременно их устранять	Гимнастические маты	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
54	Совершенствование		Комплекс ОРУ в движении на развитие гибкости. Повторить технику выполнения стоек на лопатках, на голове и руках.	Самоконтроль при выполнении	Гимнастические маты	П.Г. выполняют задание

	акробатических элементов		Детально и подробно разобрать элементы стоек, дать биомеханические характеристики. Выполнить с помощью и самостоятельно. Правильный выход из стойки. Обратить внимание на более точное выполнение изученных акробатических элементов, скомбинировать несколько вариаций упражнений. Упражнения на расслабление.	акробатических упражнений. Своевременно убирать инвентарь в места хранения		облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
55	Комбинации из освоенных элементов		ОРУ в шеренгах для подготовки к акробатическим упражнениям. Разучить индивидуальные комбинации акробатических упражнений, учитывая уровень физической подготовленности и личные особенности. Составить индивидуальный акробатический комплекс, устранить неточности и недоработки при его выполнении. Упражнения на расслабление.	Использовать правила отбора и составления акробатических комплексов. Выбирать упражнения для индивидуального акробатического комплекса	Гимнастические маты	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
56	Индивидуальная акробатическая комбинация		Комплекс ОРУ в движении. Демонстрация индивидуальных акробатических комплексов учащихся, <u>контроль техники его выполнения</u> . Упражнения на расслабление.	Четко выполнить индивидуальный акробатический комплекс	Гимнастические маты, журнал	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
57	Повторение техники прыжков в высоту		Комплекс СПУ для прыжков в высоту. Повторение техники прыжков в высоту способом «перешагивания». Перепрыгивание через линию, веревочку на полу. Коррекция и исправление ошибок при разбеге, отталкивании, полете (переходе через планку) и приземлении. Определение толчковой и маховой ноги, места начала разбега.	Концентрировать внимание на точности выполнения элементов техники. Своевременно убирать инвентарь в места хранения	Гимнастические маты, стойки, планка, наглядное пособие	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
58	Закрепление техники		Комплекс СПУ для прыжков в высоту. Развитие двигательных качеств: прыгучести, гибкости. Детально и подробно разобрать	Осваивать технику прыжков,	Гимнастические маты,	П.Г. выполняют задание

	прыжков в высоту	элементы техники прыжка, дать биомеханические характеристики. Оптимальная горизонтальная скорость с 7-9 беговых шагов, место отталкивания (60-80 см. от планки), взаимодействие толчковой и маховой ноги, переход через планку	предупреждая появление ошибок и в случае их появления, уметь их исправить. Самоконтроль при выполнении прыжков на результат	стойки, планка, наглядное пособие	облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
59	Повторение техники опорного прыжка через гимнастического козла	Комплекс ОРУ для опорных прыжков. Разбор фаз прыжка: разбег, отталкивание от моста, опора на снаряд, полет, приземление. Наскок на мостик без снаряда, насок на скамью и стопку матов, насок с опорой на снаряд, прыжок на полу через препятствие из положения упора присев, приземление на согнутые ноги, постановка рук на снаряд. Осуществление страховки.	Осваивать технику прыжков, предупреждая появление ошибок и в случае их появления, уметь их исправить. Самоконтроль при выполнении прыжков на результат	Гимнастические маты, мост и гимнастический козел, наглядное пособие	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
60	Закрепление техники опорного прыжка	Комплекс ОРУ для опорных прыжков. Детально и подробно разобрать элементы техники прыжка, дать биомеханические характеристики. Разновидности опорных прыжков: с насоком голенюю на снаряд с последующим спрыгиванием, ноги вместе, ноги врозь, удержание равновесия во время прыжка.	Концентрировать внимание на точности выполнения элементов техники. Своевременно убирать инвентарь в места хранения	Гимнастические маты, мост и гимнастический козел, наглядное пособие	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
Лыжная подготовка 10 час.					
	Основы ПП, ТБ и профилактика травматизма. Теоретические	Инструктаж по ПП на уроке и ТБ при занятиях лыжной подготовкой, профилактика травматизма и предупреждение обморожений. Техника выполнения двигательных действий, подготовка и выбор инвентаря. Влияние лыжной подготовки на	Знать и соблюдать требования инструкций, основы техники	Журнал по технике безопасности, наглядные	

	сведения		функциональное развитие, работоспособность и состояние здоровья человека	движений, правила подбора лыжного снаряжения	пособия	
61	ПП и ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Организационные вопросы. Техника передвижения на лыжах		Инструктаж по ПП на уроке и ТБ при занятиях лыжной подготовкой, профилактика травматизма и предупреждение обморожений. Температурный режим при занятиях лыжной подготовкой, подбор ботинок, лыж, правила пользования лыжным инвентарём. Повторение техники передвижения на лыжах	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Журнал по технике безопасности, ботинки, лыжи, палки	Ознакомить с комплексом для лыжной подготовки П.Г. (Приложение № 5)
62	Повторение техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода		ОРУ на лыжах без палок. Повторение техники скользящего шага: без палок, с руками за спиной, с одновременным и попеременным выносом рук, держа палки за середину (внимание на скольжение и сохранение равновесия), прохождение по прямой попеременным двухшажном ходом	Моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей трассы	Лыжный инвентарь	
63	Закрепление техники попеременного двухшажного хода		ОРУ на лыжах без палок. Закрепить технику данного хода: с шагом левой ноги вперед выносится правая палка, одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок, скольжение - тяжесть тела переносится на левую ногу и цикл повторяется. Прохождение по прямой попеременным двухшажном ходом	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств	Лыжный инвентарь	П.Г. Контролирует физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
64	Повторение техники одновременных ходов (бесшажного, одношажного)		ОРУ на лыжах без палок. Повторение одновременного бесшажного хода - скользя на обеих лыжах, обе палки выносятся вперед и вверх, засчет наклона туловища и сильного отталкивания происходит скольжение. Одновременный одношажный ход: цикл состоит из одного скользящего шага и одновременного отталкивания с последующим скольжением на двух лыжах. Выполнять на ровной лыжне в медленном и среднем темпе.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	Лыжный инвентарь	
65	Закрепление техники		ОРУ на лыжах без палок. ОРУ на лыжах без палок: для мышц рук и плечевого пояса (круговые движения), для мышц туловища	Применять передвижение на	Лыжный инвентарь	

	одновременных ходов (бесшажного, одношажного)		(наклоны, повороты), для мышц ног (приседания, выпады). Имитация данных ходов (по команде «шаг - толчок», с остановкой в положении одноопорного скольжения), выполнение их на лыжне с уклоном, на ровной лыжне	лыжах для развития физических качеств, устранять ошибки и неточности в технике ходов		
66	Повторение техники одновременного двухшажного хода		ОРУ на лыжах без палок. Повторение техники данного хода: цикл состоит из двух скользящих шагов и одновременного отталкивания на второй шаг (после окончания толчка руками, скольжение по инерции), передвижение по прямой, по кругу	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств	Лыжный инвентарь	
67	Закрепление техники одновременного двухшажного хода		ОРУ на лыжах без палок. Передвижение по равнине, ускорение на обозначенных отрезках, преодоление неровностей поверхности. Подвижная игра «Кто первый»	Моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей трассы	Лыжный инвентарь	
68	Смена лыжных ходов, преодоление впадин и бугров		ОРУ на лыжах без палок. Прохождение дистанции со сменой лыжных ходов по заданию. При преодолении впадин и бугров для сохранения равновесия использовать пружинящие движения ногами и уравновешивающие движения туловищем и руками.	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств	Лыжный инвентарь	
69	Контроль техники выполнения лыжных ходов		ОРУ на лыжах без палок. Прохождение дистанции со сменой лыжных ходов по заданию. <u>Контроль техники выполнения лыжных ходов.</u> Равномерное передвижение до 10 мин.	Демонстрировать правильную технику технических приемов	Лыжный инвентарь, журнал	
70	Повторение техники конькового хода		ОРУ на лыжах без палок. Повторение (ознакомление) с техникой конькового хода: цикл состоит из двух скользящих шагов, в каждый из которых входит отталкивание ногой (правой и левой), одновременное отталкивание руками и скольжение (напоминает скольжение конькобежца). Уточнение положения туловища, рук и ног	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств	Лыжный инвентарь	
71	Закрепление		ОРУ на лыжах без палок. Передвижение по прямой, сохраняя	Моделировать	Лыжный	

	техники конькового хода		равновесие, согласовывая движения рук и ног, без палок. Подвижные игры «Преодолей препятствие», «Подними предмет»	способы передвижения в зависимости от особенностей трассы	инвентарь	
72	Совершенствование техники конькового хода		ОРУ на лыжах без палок. Прохождение дистанции с использованием конькового хода в сочетании с другими освоенными лыжными ходами. Эстафеты с использованием изученных ходов.	Моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей трассы	Лыжный инвентарь	
73	Закрепление техники вариантов поворотов, подъёма, спуска, торможения		ОРУ на лыжах без палок. Повороты: на месте (переступанием, махом одной и поворотом другой), в движении (переступание энергичным отталкиванием наружной лыжей, после чего она быстро приставляется к внутренней), варианты подъема («полуелочкой», «елочкой»), варианты торможения (упором, «плугом»), спуск (в разных стойках). Подвижная игра «С горы в ворота»	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств	Лыжный инвентарь	
74	Контроль техники вариантов поворотов, подъёма, спуска		ОРУ на лыжах без палок. Прохождение дистанции с использованием изученных элементов. <u>Контроль техники выполнения поворотов, подъема, спуска, торможения.</u> Равномерное передвижение по дистанции 1- 2 км.	Демонстрировать правильную технику технических приемов	Лыжный инвентарь, журнал	
75	Прохождение дистанции с использованием изученных ходов без учета времени		ОРУ на лыжах без палок. Эстафеты с использованием изученных элементов. Подвижная игра «Командные гонки». Передвижение по пересеченной местности с использованием изученных ходов без учета времени. Упражнения для восстановления дыхания	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств	Лыжный инвентарь	
76	Контроль прохождения дистанции 2-5 км.		ОРУ на лыжах без палок. <u>Прохождение дистанции 2-5 км. на время.</u> Подвижная игра «Преодолей препятствие». Равномерное передвижение 3- 4 мин. Упражнения для восстановления дыхания	Проявлять максимальное усилие при прохождении дистанции		
77	Закрепление изученного материала.		ОРУ на лыжах без палок. Подвижная игра «Командные гонки». Эстафеты с использованием изученных ходов. Техника передачи эстафеты. Равномерное передвижение	Устранять ошибки и неточности в		

Эстафеты			техники		
----------	--	--	---------	--	--

4 четверть

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Содержание учебного предмета</i>	<i>Планируемые образовательные результаты (на уровне УУД)</i>	<i>Обеспечение урока (инвентарь, оборудование)</i>	<i>Примечания</i>
<i>Волейбол 8 час.</i>						
	ПП и ТБ при занятиях волейболом. Стойки, остановки, перемещения		Инструктаж по ПП и ТБ при занятиях волейболом, меры по предупреждению травматизма. Повторение теоретических сведений, правил игры. Разновидности стоек волейболиста, основные элементы перемещений: приставными, скрестными шагами в разных направлениях, скачком, бегом, остановка шагом	Соблюдать требования инструкций, знать основы теор. сведений, технику, остановок, перемещений	Журнал по технике безопасности	Ознакомить с комплексом для волейбола П.Г. (Приложение № 2)
78	Повторение техники верхней передачи и нижнего приема мяча		ОРУ и СУ для развития прыгучести. Повторение техники верхней и нижней передачи в парах, через сетку, над собой, чередуя передачи мяча, в шеренгах, в движении. Учебная игра	Знать технику выполнения передач мяча, использовать их в учебной игре	Волейбольные мячи	
79	Закрепление техники передач мяча		Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины. Чередование передач мяча индивидуально, в парах, в движении, в шеренгах. Учебная игра	Знать технику передач, подачи мяча, использовать их в игре	Волейбольные мячи	
80	Определения уровня овладения техникой передачи мяча		Комплекс ОРУ для укрепления и развития плечевого пояса. Подготовка к зачету: передачи в парах с различной траекторией. <u>Контроль техники передачи мяча.</u> Учебная игра	Демонстрировать технику выполнения передач мяча	Волейбольные мячи, журнал	
81	Закрепление техники верхней и нижней подач мяча		ОРУ и СУ для развития прыгучести и координационных способностей. Совершенствование подачи и приёма мяча в парах, стоя на боковых линиях волейбольной площадки, чередуя подачи. Учебная игра	Знать технику выполнения подач, использовать их в игре	Волейбольные мячи	
82	Совершенствование техники верхней и нижней подач мяча		ОРУ на месте и в движении. СУ для развития силовых способностей. Разновидности подач через сетку на расстоянии 3-4 м., затем 6-7 м. и с лицевых линий, выполняются подачи фронтальным и поочередным способами. Учебная игра	Знать и корректировать, технику выполнения данных упражнений	Волейбольные мячи	
83	Определения		ОРУ и СУ для укрепления мышц ног. Подготовка к зачету:	Демонстрировать	Волейбольные	

	уровня овладения техникой подач мяча		разновидности подачи мяча с лицевой линии фронтальным способом. <u>Контроль техники подачи мяча.</u> Учебная игра	технику подачи мяча	мячи, журнал	
84	Повторение техники нападающего удара		ОРУ на месте и в движении. СУ для развития скоростных способностей: беговые упражнения, челночный бег. Техника выполнения нападающего удара с места, с собственного подбрасывания, с разбега, после передачи партнёра. Учебная игра	Знать и корректировать, технику выполнения данных упражнений	Волейбольные мячи	
85	Закрепление техники нападающего удара		ОРУ на месте и в движении для разогрева основных групп мышц. Разновидности нападающего удара после подбрасывания мяча, после встречной передачи, через сетку. Учебная игра	Знать и корректировать, технику выполнения данных упражнений	Волейбольные мячи	
86	Совершенствова ние изученных элементов		Комплекс ОРУ и СУ для укрепления мышечного корсета. Игровые комбинации: подача - прием - передача в 3 зону-пас- в зоны 2, 4- нападающий удар; игра у сетки (скидки, приём мяча, отскочившего от сетки). Учебная игра	Знать технику выполнения элементов волейбола, использовать их в учебной игре	Волейбольные мячи	
87	Комбинации из освоенных элементов		Комплекс ОРУ развития мышц туловища. Индивидуальные, групповые, командные действия. Совершенствование тактики защиты и нападения в учебной игре с привлечением к судейству учащихся	Знать технико-тактические действия и использовать их в игре	Волейбольные мячи	
88	Технико - тактические действия в игре		Комплекс ОРУ для развития гибкости. Тактика нападения без изменений позиций игроков, приём мяча после подачи и передача его в зону 3, распасовка мяча для нападающего удара в зоны 2 и 4, блокирование нападающего удара. Учебная игра	Знать технико-тактические действия и использовать их в игре	Волейбольные мячи)
89	ПП и ТБ при занятиях волейболом. Стойки, остановки,		Инструктаж по ПП и ТБ при занятиях волейболом, меры по предупреждению травматизма. Повторение теоретических сведений, правил игры. Разновидности стоек волейболиста, основные элементы перемещений: приставными, скрестными шагами в разных направлениях, скачком, бегом, остановка	Соблюдать требования инструкций, знать основы теор. сведений,	Журнал по технике безопасности	

	перемещения		шагом	технику, остановок, перемещений		
Легкая атлетика 8 час.						
90	ПП и ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Техника высокого старта		Вводный инструктаж правил поведения на уроке при занятиях лёгкой атлетикой, профилактика травматизма. Повторение техники выполнения высокого старта. Специальные беговые упражнения, бег 30- 60 м. без учета времени	Знать, выполнять требования инструкций, демонстрировать технику высокого старта, беговых упражнений	Журнал по технике безопасности	Ознакомить с комплексом для подготовительной группы (П.Г.) (Приложение № 1)
91	Стартовый разгон. Бег 30м.		Комплекс СУ для лёгкой атлетики. Чередование бега с ходьбой, используя элементы стартового разгона, финиширования, уточняя фазы бега. <u>Контроль бега на 30м.</u> Медленный бег 2- 3 мин. Дыхательные упражнения.	Демонстрировать максимальное усилие, технику бега	Журнал с нормативами, секундомер	
92	Спринтерский бег. Бег 60 м.		Комплекс СУ для лёгкой атлетики. Бег из разных исходных положений. Контроль бега на 60 м. Упражнения на восстановление дыхания и расслабления мышц (самомассаж). Повторение техники прыжков с разбега. Спортивная игра	Демонстрировать максимальное усилие, технику бега, прыжков	Журнал с нормативами, секундомер	
93	Спринтерский бег. Бег 100 м.		Комплекс ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Контроль бега на 100 м. Медленный бег 5- 6 мин. чередующийся с ходьбой и дыхательными упражнениями, способы борьбы с утомлением. Закрепление прыжков в длину с разбега.	Демонстрировать максимальное усилие, технику прыжков	Журнал с контрольными нормативами, секундомер	П.Г. – могут заменить бег на оздоровительную ходьбу
94	Спринтерский бег. Бег 200 м.		Комплекс ОРУ, беговые упражнения. Контроль бега на 200 м. Комплекс восстановительных упражнений, восстановление дыхания. Совершенствование прыжков с разбега. Подвижная игра	Демонстрировать максимальное усилие, технику бега, прыжков, правильно дышать	Журнал с контрольными нормативами, секундомер, рулетка	
95	Стайерский бег. Прыжки в длину с места.		Комплекс ОРУ, специальные упражнения для развития прыгучести. <u>Контроль прыжков в длину с места.</u> Медленный бег 6-10 мин. чередующийся с ходьбой и дыхательными упражнениями. Подвижная игра	Демонстрировать максимальное усилие в прыжках, правильно дышать при беге	Журнал с контрольными нормативами	П.Г. – могут заменить бег на оздоровительную ходьбу
96	Эстафетный бег.		Комплекс ОРУ, беговые упражнения. Техника передачи	Взаимодействует	Эстафетные	

	Метание теннисного мяча, гранаты		эстафетной палочки в парах. Эстафетный бег в группах на определение победителя. Медленный бег 3- 4 мин. Повторение техники метания теннисного мяча (гранаты) на дальность.	ь со сверстниками, знать технику передачи эстафетной палочки, метания мяча	палочки, дидактические карточки, тен. мячи, гранаты	
97	Стайерский бег. Пресс за 1 мин.		ОРУ на укрепление мышечного корсета. Беговые упражнения. <u>Контроль: пресс за 1 мин.</u> Медленный бег до 10- 12 мин. чередование бега с ходьбой и восстановливающим дыханием	Демонстрировать максимальное усилие, технику выполнения	Журнал с нормативами, гимн. мат, секундомер	П.Г. –могут заменить бег на оздоровительную ходьбу
98	Кроссовая подготовка. Метание теннисного мяча, гранаты		Комплекс ОРУ в движении. Бег по пересеченной местности с использованием естественных неровностей поверхности, преодолением препятствий. Восстановление дыхания. Закрепление техники метания теннисного мяча (гранаты) на дальность, корректируя технику выполнения.	Демонстрировать выносливость и распределение сил по дистанции, правильное дыхание, технику метания	Теннисные мячи, гранаты	
99	Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине		Комплекс ОРУ, беговые упражнения. <u>Контроль силовых качеств:</u> подтягивание на перекладине. Медленный бег до 15 мин. чередование с ходьбой. Подвижная или спортивная игра	Демонстрировать максимальное усилие при сдаче норматива	Журнал с контрольными нормативами, секундомер	П.Г. –могут заменить бег на оздоровительную ходьбу
100	Бег 1000 -3000 м. (Определение уровня общей выносливости)		Комплекс СУ для лёгкой атлетики. Бег по пересеченной местности с изменением скорости, направления, темпа шагов. <u>Контроль бега 1000- 3000 м.</u> комплекс восстановительных дыхательных процедур	Знать технико- тактические действия и использовать их в игре	Волейбольные мячи	
102	Полоса препятствий. Эстафеты		Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, прыжков, перелазания и др. Встречные легкоатлетические эстафеты	Знать технику передач мяча, использовать их в игре	Волейбольные мячи, кегли	

Содержание учебного предмета «Физическая культура» для 6 классов

№ Раздела, главы, пункта	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты
I. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)	<p>История Олимпийских игр.</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p>	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры, - составлять личный план физического самовоспитания, - выполнять основные правила организации распорядка дня, - соблюдать правила безопасности, страховки и разминки, - выполнять упражнения для тренировки различных групп мышц. <p>Обучающиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр, - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.
II. Лёгкая атлетика (17 ч.)	<p>Беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.</p>	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых, - применять беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, - выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. <p>Обучающиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок.
III. Гимнастика с основами акробатики (10 ч.)	<p>Организующие команды и приёмы.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Опорные прыжки.</p> <p>Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</p>	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - раскрывать историю гимнастики, знать имена выдающихся отечественных спортсменов, - различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы, - использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, скоростно - силовых способностей, развития гибкости, - описывать технику общеразвивающих упражнений. <p>Обучающиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять акробатические комбинации из числа изученных упражнений, - применять упражнения для организации самостоятельных тренировок.

IV. Спортивные игры (31 ч.)	<p>Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Техническая, тактическая подготовка.</p> <p>Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p>	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - раскрывать историю баскетбола, волейбола, футбола знать имена выдающихся отечественных спортсменов- олимпийских чемпионов, - овладевать основными приемами игры в баскетбол, волейбол, - объяснять правила и основы организации игры. - выполнять правила техники безопасности. <p>Обучающиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками, осуществлять судейство игр, - использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
V. Лыжная подготовка (10 ч.)	<p>Передвижения на лыжах.</p> <p>Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.</p>	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила техники безопасности, - применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах, - моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. <p>Обучающиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать свои способности по приведенным показателям, - выполнять контрольные тесты, упражнения по лыжной подготовке.

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Содержание учебного предмета</i>	<i>Планируемые образовательные результаты</i>	<i>Обеспечение урока (инвентарь, оборудование)</i>	<i>Примечания</i>
<i>Легкая атлетика 9 час.</i>						
	Основы ПП, ТБ и профилактика травматизма. Теоретические сведения		Инструктаж по ПП на уроке и ТБ при занятиях лёгкой атлетикой, профилактика травматизма. Основные правила освоения движений, техника движений и её основные показатели, простейший анализ техники осваиваемого упражнения. Понятие об утомлении. Простейшие приёмы восстановительных процедур. Ознакомить учащиеся подготовительной группы с комплексом упражнений для легкой атлетики (Приложение № 1)	Знать и соблюдать требования инструкций, основы техники движений	Инструкция по ПП и ТБ при занятиях лёгкой атлетикой, теоретические сведения	
1	ПП и ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Техника старта		Вводный инструктаж правил поведения на уроке при занятиях лёгкой атлетикой, профилактика травматизма. Повторение техники выполнения старта. Специальные беговые упражнения.	Знать, выполнять требования инструкций, демонстрировать технику высокого и низкого старта, беговых упражнений	Журнал по технике безопасности	Ознакомить с комплексом для подготовительной группы (П.Г.) (Приложение № 1)
2	Стартовый разгон. Бег 30м.		Комплекс СУ для лёгкой атлетики. Чередование бега с ходьбой, используя элементы стартового разгона, финиширования, уточняя фазы бега. <u>Контроль бега на 30м.</u> Медленный бег 2- 3 мин. Дыхательные упражнения.	Демонстрировать максимальное усилие, технику бега	Журнал с нормативами, секундомер	
3	Спринтерский бег. Бег 60 м.		Комплекс СУ для лёгкой атлетики. Бег из разных исходных положений. Контроль бега на 60 м. Упражнения на восстановление дыхания и расслабления мышц (самомассаж). Повторение техники прыжков с разбега. Спортивная игра	Демонстрировать максимальное усилие, технику бега, прыжков	Журнал с нормативами, секундомер	
4	Спринтерский бег. Бег 100 м.		Комплекс ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Контроль бега на 100 м. Медленный бег 5- 6 мин. чередующийся с ходьбой и дыхательными упражнениями, способы борьбы с утомлением. Закрепление прыжков в длину с разбега.	Демонстрировать максимальное усилие, технику прыжков	Журнал с контрольными нормативами, секундомер	П.Г. –могут заменить бег на оздоровительную ходьбу
5	Спринтерский бег. Бег 200 м.		Комплекс ОРУ, беговые упражнения. Контроль бега на 200 м. Комплекс восстановительных упражнений, восстановление дыхания. Совершенствование прыжков с разбега. Подвижная игра	Демонстрировать максимальное усилие, технику бега, прыжков, правильно дышать	Журнал с контрольными нормативами, секундомер, рулетка	
6	Стайерский бег.		Комплекс ОРУ, специальные упражнения для развития	Демонстрировать	Журнал с	П.Г. –могут

	Прыжки в длину с места.	прыгучести. <u>Контроль прыжков в длину с места.</u> Медленный бег 6-10 мин. чередующийся с ходьбой и дыхательными упражнениями. Подвижная игра	максимальное усилие в прыжках, правильно дышать при беге	контрольными нормативами	заменить бег на оздоровительную ходьбу
7	Эстафетный бег. Метание теннисного мяча, гранаты	Комплекс ОРУ, беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки в парах. Эстафетный бег в группах на определение победителя. Медленный бег 3- 4 мин. Повторение техники метания теннисного мяча (гранаты) на дальность.	Взаимодействовать со сверстниками, знать технику передачи эстафетной палочки, метания мяча	Эстафетные палочки, дидактические карточки, тен. мячи, гранаты	
8	Стайерский бег. Пресс за 1 мин.	ОРУ на укрепление мышечного корсета. Беговые упражнения. <u>Контроль: пресс за 1 мин.</u> Медленный бег до 10- 12 мин. чередование бега с ходьбой и восстанавливающим дыханием	Демонстрировать максимальное усилие, технику выполнения	Журнал с нормативами, гимн. мат, секундомер	П.Г. –могут заменить бег на оздоровительную ходьбу
9	Кроссовая подготовка. Метание теннисного мяча, гранаты	Комплекс ОРУ в движении. Бег по пересеченной местности с использованием естественных неровностей поверхности, преодолением препятствий. Восстановление дыхания. Закрепление техники метания теннисного мяча (гранаты) на дальность, корректируя технику выполнения.	Демонстрировать выносливость и распределение сил по дистанции, правильное дыхание, технику метания	Теннисные мячи, гранаты	
10	Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине	Комплекс ОРУ, беговые упражнения. <u>Контроль силовых качеств:</u> подтягивание на перекладине. Медленный бег до 15 мин. чередование с ходьбой. Подвижная или спортивная игра	Демонстрировать максимальное усилие при сдаче норматива	Журнал с контрольными нормативами, секундомер	П.Г. –могут заменить бег на оздоровительную ходьбу
11	Бег 1000 -3000 м. (Определение уровня общей выносливости)	Комплекс СУ для лёгкой атлетики. Бег по пересеченной местности с изменением скорости, направления, темпа шагов. <u>Контроль бега 1000- 3000 м.</u> комплекс восстановительных дыхательных процедур	Демонстрировать технику, тактику бега, правильное дыхание	Журнал с контрольными нормативами, секундомер	
12	Полоса препятствий. Эстафеты	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, прыжков, перелазания и др. Встречные легкоатлетические эстафеты	Уметь контролировать свои движения	Эстафетные палочки, мячи, скакалки, кегли	

Волейбол 12 час.

13	ПП и ТБ при занятиях волейболом. Стойки, остановки, перемещения		Инструктаж по ПП и ТБ при занятиях волейболом, меры по предупреждению травматизма. Повторение теоретических сведений, правил игры. Разновидности стоек волейболиста, основные элементы перемещений: приставными, скрестными шагами в разных направлениях, скачком, бегом, остановка шагом	Соблюдать требования инструкций, знать основы теоретических сведений, технику стоек, остановок, перемещений	Журнал по технике безопасности	Ознакомить с комплексом для волейбола П.Г. (Приложение № 2)
14	Повторение техники передач и нижнего приема мяча		ОРУ и СУ для развития прыгучести. Повторение техники верхней и нижней передачи в парах, через сетку, над собой, чередуя передачи мяча. Учебная игра	Знать технику выполнения передач мяча, использовать их в учебной игре	Волейбольные мячи	
15	Закрепление техники передач мяча		ОРУ и СУ для развития прыгучести. Верхняя и нижняя передачи у стены: индивидуально, в парах, в тройках, через сетку. То же, но с дополнительной передачей над собой. Учебная игра	Знать технику передач мяча, использовать их в учебной игре	Волейбольные мячи	
16	Совершенствование техники передач мяча		Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины. Чередование передач мяча индивидуально, в парах, в движении, в шеренгах. Учебная игра	Знать технику передач и подачи мяча, использовать их в игре	Волейбольные мячи	
17	Определения уровня овладения техникой передач мяча		Комплекс ОРУ для укрепления и развития плечевого пояса. Подготовка к зачету: передачи в парах с различной траекторией. <u>Контроль техники передачи мяча.</u> Учебная игра	Демонстрировать технику выполнения передач мяча	Волейбольные мячи, журнал	
18	Повторение техники верхней и нижней подач мяча		Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины. Повторение техники подач мяча, имитация подачи, подачи мяча в парах, индивидуально у стены с приемом мяча после отскока. Учебная игра	Знать технику подач мяча, использовать их в учебной игре	Волейбольные мячи	
19	Закрепление техники верхней и нижней подач мяча		ОРУ и СУ для развития прыгучести и координационных способностей. Разновидности подач через сетку на расстоянии 3-4 м., затем 6-7 м. и с лицевых линий, выполняются подачи фронтальным и поочередным способами. Учебная игра	Знать технику выполнения подач, использовать их в игре	Волейбольные мячи	

20	Определения уровня овладения техникой подач мяча		ОРУ и СУ для укрепления мышц ног. Подготовка к зачету: разновидности подачи мяча с лицевой линии фронтальным способом. <u>Контроль техники подачи мяча.</u> Учебная игра	Демонстрировать технику подачи мяча	Волейбольные мячи, журнал	
21	Повторение техники нападающего удара		ОРУ на месте и в движении. СУ для развития скоростных способностей: беговые упражнения, челночный бег. Техника выполнения нападающего удара с места, с собственного подбрасывания, с разбега, после передачи партнёра. Учебная игра	Знать и корректировать, технику выполнения данных упражнений	Волейбольные мячи	
22	Совершенствование изученных элементов		Комплекс ОРУ и СУ для укрепления мышечного корсета. Игровые комбинации: подача - прием - передача в 3 зоны-пас- в зоны 2, 4- нападающий удар; игра у сетки (скидки, приём мяча, отскочившего от сетки). Учебная игра	Знать технику выполнения элементов волейбола, использовать их в учебной игре	Волейбольные мячи	
23	Комбинации из освоенных элементов		Комплекс ОРУ развития мышц туловища. Индивидуальные, групповые, командные действия. Совершенствование тактики защиты и нападения в учебной игре с привлечением к судейству учащихся	Знать технико-тактические действия и использовать их в игре	Волейбольные мячи	
24	Эстафеты с элементами волейбола		Комплекс ОРУ и СУ на развитие специальной выносливости. Эстафеты с использованием верхней и нижней передач мяча, во встречных колоннах, челночный бег с заданием. Учебная игра	Знать технику передач мяча, использовать их в игре	Волейбольные мячи, кегли	

2 четверть

№	<i>Тема урока</i>		<i>Элементы содержания</i>	<i>Планируемые образовательные результаты (на уровне УУД)</i>	<i>Обеспечение урока (инвентарь, оборудование)</i>	<i>Примечания</i>
	Основы ПП, ТБ и профилактика травматизма. Теоретические		Инструктаж по ПП на уроке и ТБ при занятиях баскетболом, профилактика травматизма. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, динамических характеристиках движений. Влияние занятий	Знать и соблюдать требования инструкций, основы техники	Инструкция по ПП и ТБ при занятиях баскетболом,	

	сведения		физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, этических норм поведения).	движений	теоретические сведения	
25	ПП и ТБ при занятиях баскетболом. Стойки, перемещения, остановки		Инструктаж по ПП и ТБ при занятиях баскетболом, меры по предупреждению травматизма. Повторение теор. сведений, правил игры. Повторение перемещений в стойки баскетболиста, остановки, повороты, ускорения со сменой направления	Соблюдать требования инструкций, знать основы теор. сведений, технику стоек, остановок, перемещений	Журнал по технике безопасности	Ознакомить с комплексом для баскетбола П.Г. (Приложение № 3)
26	Повторение техники ловли и передачи мяча		Комплекс ОРУ и СУ в движении с мячами. Техника ловли и передачи мяча в различных вариантах: передачи от груди (с отскоком от пола и без), от плеча одной рукой, из- за головы. Учебная игра	Знать элементы техники ловли и передачи мяча, корректировать технику	Баскетбольные мячи	
27	Закрепление техники ловли и передачи мяча		Комплекс упражнений с мячами. Варианты передачи мяча (на месте, из различных исходных положений, в парах, в колоннах) Учебная игра без использования ведения мяча	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Баскетбольные мячи	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
28	Совершенствование техники ловли и передачи мяча		Комплекс ОРУ и СУ в движении с мячами. Разновидности передач мяча в движении («восьмерка», в тройках, в кругу), передачи с различной траекторией и дальностью полета. Учебная игра	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Баскетбольные мячи	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
29	Определение уровня		ОРУ и СУ для развития координационных способностей. Разновидности ловли и передачи мяча в парах (контролируя	Демонстрировать технику	Баскетбольные мячи, журнал	

	овладения техникой ловли и передачи мяча		положение кистей рук при ловле и передачи мяча). <u>Контроль техники передачи мяча</u>	выполнения ловли и передачи мяча		
30	Повторение техники ведения мяча		Комплекс ОРУ с мячами, ведением мяча. Разновидности ведения мяча без сопротивления, с сопротивлением, с различной высотой и направлением отскока, с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра	Знать технику выполнения ведения мяча	Баскетбольные мячи	
31	Закрепление техники ведения мяча		Упражнения для укрепления кистей рук, плечевого пояса. Варианты ведения мяча правой, левой руками, с изменением скорости, направления движения, с поворотом спиной к защитнику.	Уметь выполнять основные элементы ведения мяча	Баскетбольные мячи	
32	Совершенствова ние техники ведения мяча		Комплекс ОРУ с мячами, ведением мяча. Задание на координацию движений с использованием ведение мяча, ведение 2-х мячей сразу: с одновременным и попеременным отскоком мяча, челночный бег с ведением мяча. Учебная игра	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, корректировать технику выполнения	Баскетбольные мячи	
33	Определение уровня овладения техникой ведения мяча		Комплекс ОРУ с мячами. Разновидности ведения мяча: через препятствия, с сопротивлением, со сниженным отскоком. <u>Контроль техники ведения мяча</u> . Учебная игра	Демонстрировать технику выполнения ведения мяча	Баскетбольные мячи, журнал	
34	Повторение техники бросков мяча в кольцо		ОРУ и СУ для развития прыгучести. Повторение техники бросков с места: одной рукой от плеча над собой, у стены, в корзину, двумя руками. Учебная игра	Знать элементы техники ведения мяча, корректировать технику исполнения	Баскетбольные мячи	
35	Закрепление техники бросков мяча в кольцо		ОРУ и СУ для укрепления рук и плечевого пояса. Броски после ведения, в прыжке, с 2 шагов, после передачи, с сопротивлением. Учебная игра	Знать элементы техники бросков мяча, корректировать технику исполнения	Баскетбольные мячи	
36	Совершенствова ние		Комплекс упражнений в движении. Разновидности бросков мяча по кольцу: с близкого, среднего, дальнего расстояний, штрафной	Уметь выполнять основные виды	Баскетбольные мячи	

	разновидностей бросков мяча в кольцо		бросок, после ведения с 2 шагов. Учебная игра	бросков мяча		
37	Определение уровня овладения техникой выполнения бросков		СПУ с мячами, броски по кольцу с точек. Броски мяча в кольцо с точек. <u>Контроль техники бросков мяча.</u> Учебная игра	Демонстрировать технику выполнения бросков мяча по кольцу	Баскетбольные мячи, журнал	
38	Развитие координационных способностей		ОРУ в движении с мячами. Разновидности челночного бега с разных исходных положений, подвижная игра на скорость реакции, СПУ вырабатывающие чувство мяча. Учебная игра	Наблюдать за режимом физической нагрузки и текущим самочувствием	Баскетбольные мячи	
39	Развитие двигательного качества прыгучести		Комплекс упражнений в движении. Подвижная игра с использованием разновидностей прыжков, прыжки через скакалку, скамью, прыжки с поворотом на точность приземления. Учебная игра	Наблюдать за режимом физической нагрузки и текущим самочувствием	Баскетбольные мячи, скакалки, скамьи	
40	Закрепление изученных элементов		Комплекс упражнений с набивными мячами. Выполнение изученных элементов в усложненных условиях (обвести 2-х защитников, ведение-кувырок-бросов в кольцо), передачи в тройках 2-х мячей. Учебная игра	Управлять своими эмоциями, соблюдать правила безопасности	Баскетбольные мячи, набивные мячи	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
41	Совершенствование изученных элементов		ОРУ с баскетбольными мячами. Совершенствование ведения, бросков в группах по уровню овладения игровыми элементами. Индивидуальные задания для становления техники игровых элементов. Учебная игра на 4 кольца.	Взаимодействовать в процессе совместного освоения игровых элементов	Баскетбольные мячи	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от

						индивидуальных противопоказаний
42	Повторение техники выбивания, вырывания мяча		Комплекс упражнений в движении. Повторить технику выбивания мяча у соперника: на месте, в прыжке, в движении. СПУ на первенство овладения мяча, накрывание, перехват мяча. Учебная игра с использованием изученных элементов	Взаимодействовать в процессе совместного освоения игровых элементов	Баскетбольные мячи	
43	Комбинации из изученных элементов		Комплекс упражнений в движении. Комбинации из ведения, передачи, ловли, ведения и броска по кольцу. Учебная игра в стритбол, со специальными заданиями	Применять освоенные элементы в учебной игре	Баскетбольные мячи, кегли	
44	Технико - тактические действия в нападении		ОРУ с баскетбольными мячами. Обводка, финты (обманные действия) на рывок, на проход. Взаимодействия трех нападающих против двух защитников.	Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику	Баскетбольные мячи	
45	Технико - тактические действия в защите		Комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса. Перехват, выбор места и удержание игрока. Личная и зонная система защиты, индивидуальные действия (против игрока без мяча, с мячом), групповые действия (заслоны, проскальзывание, подстраховка)	Самостоятельное судейство (счет, жестикуляция судьи)	Баскетбольные мячи	
46	Игровые комбинации в баскетболе		Начальный бросок, игра в зонах, борьба за отскок мяча (съем мяча со своего и чужого кольца), быстрый прорыв, бросок в кольцо. Действия игроков при штрафном броске, добивание отскочившего мяча. Учебная игра	Моделировать технику игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий игры	Баскетбольные мячи	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
47	Закрепление игровых комбинаций в		ОРУ с баскетбольными мячами. Закрепление игровых ситуаций в парах с отработкой перемещений без мяча, с мячом. В тройках с передачами и бросками в кольцо. Учебная двусторонняя игра.	Моделировать технику игровых действий,	Баскетбольные мячи	П.Г. выполняют задание

	баскетболе			варьировать ее в зависимости от ситуации и условий игры		облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
48	Эстафеты с элементами баскетбола		ОРУ и СУ для укрепления мышц спины. Эстафеты с элементами баскетбола: с преодолением препятствий, бросок в корзину после кувырка, комплексная эстафета. Двусторонняя игра	Использовать изученные элементы в учебной игре	Баскетбольные мячи	

3 четверть

№	<i>Тема урока</i>		<i>Элементы содержания</i>	<i>Планируемые образовательные результаты (на уровне УУД)</i>	<i>Обеспечение урока (инвентарь, оборудование)</i>	<i>Примечания</i>
			<i>Гимнастика с основами акробатики 10 час.</i>			
	Основы ПП, ТБ и профилактика травматизма. Теоретические сведения		Инструктаж по ПП на уроке и ТБ при занятиях гимнастикой, профилактика травматизма, гигиенические требования. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, динамических характеристиках движений. Влияние занятий гимнастикой на формирование правильной осанки, костно - мышечного каркаса, подвижности суставов и эластичности связок. Техника выполнений опорных прыжков, прыжков в высоту, гимнастических, акробатических, строевых упражнений	Знать и соблюдать требования инструкций, основы техники движений	Журнал по технике безопасности. Теоретические сведения	
49	ПП и ТБ при занятиях гимнастикой. Строевые приемы на месте		Вводный инструктаж правил поведения на уроке при занятиях гимнастикой с элементами акробатики, профилактика травматизма. Терминология строевой подготовки (колонна, шеренга, дистанция, интервал, фланги), строевые упражнения (уточнение деталей положения рук, ног, осанки, их работа и сочетания при движении), повороты.	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы	Журнал по технике безопасности	Ознакомить с комплексом для гимнастики П.Г. (Приложение № 4)
50	Повторение строевых приемов:		Комплекс ОРУ в движении с использованием строевого шага. Повторение перестроения в шеренгах, в колоннах, походный и строевой шаг, изменение ширины шага. Подвижная или	Концентрировать внимание на точности	Дидактические карточки, мяч	

	перестроения, строевой шаг		спортивная игра	выполнения элементов перестроения		
51	Строевые приемы в движении		ОРУ на месте на координацию движений. Размыкания и смыкания в шеренге от середины, в колонне. Перестроения в движении (в колонну по два, по три, по одному, сведения, разведения), повороты в движении (направо, налево, кругом) индивидуально , в группах. Подвижная или спортивная игра	Концентрировать внимание на точности выполнения элементов перестроения	Дидактические карточки, мяч	
52	Повторение акробатических элементов		ОРУ в шеренгах для подготовки к акробатическим упражнениям. Повторение разновидностей прыжков, кувыроков, стоек. Детально и подробно разобрать элементы кувыроков, стоек, дать биомеханические характеристики. Выполнить с помощью и самостоятельно. Правильный выход из стойки. Подвижная игра. Упражнения на расслабление и восстановление дыхания	Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и в случае их появления, уметь их исправить. Оказывать помощь и страховку сверстников при освоении упражнений	Гимнастические маты	П.Г. выполняют акробатические элементы в облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
53	Закрепление акробатических элементов		Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Повторение техники выполнения моста (СПУ, из различных исходных положений), с помощью и самостоятельно, колесо в правую и левую стороны, полушагат и попытки выполнения шпагата (продольного и поперечного). Упражнения на расслабление.	Оказывать помощь и страховку. Выявлять факторы нарушения ТБ при занятиях и своевременно их устранять	Гимнастические маты	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
54	Совершенствование		Комплекс ОРУ в движении на развитие гибкости. Повторить технику выполнения стоек на лопатках, на голове и руках.	Самоконтроль при выполнении	Гимнастические маты	П.Г. выполняют задание

	акробатических элементов		Детально и подробно разобрать элементы стоек, дать биомеханические характеристики. Выполнить с помощью и самостоятельно. Правильный выход из стойки. Обратить внимание на более точное выполнение изученных акробатических элементов, скомбинировать несколько вариаций упражнений. Упражнения на расслабление.	акробатических упражнений. Своевременно убирать инвентарь в места хранения		облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
55	Комбинации из освоенных элементов		ОРУ в шеренгах для подготовки к акробатическим упражнениям. Разучить индивидуальные комбинации акробатических упражнений, учитывая уровень физической подготовленности и личные особенности. Составить индивидуальный акробатический комплекс, устранить неточности и недоработки при его выполнении. Упражнения на расслабление.	Использовать правила отбора и составления акробатических комплексов. Выбирать упражнения для индивидуального акробатического комплекса	Гимнастические маты	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
56	Индивидуальная акробатическая комбинация		Комплекс ОРУ в движении. Демонстрация индивидуальных акробатических комплексов учащихся, <u>контроль техники его выполнения</u> . Упражнения на расслабление.	Четко выполнить индивидуальный акробатический комплекс	Гимнастические маты, журнал	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
57	Повторение техники прыжков в высоту		Комплекс СПУ для прыжков в высоту. Повторение техники прыжков в высоту способом «перешагивания». Перепрыгивание через линию, веревочку на полу. Коррекция и исправление ошибок при разбеге, отталкивании, полете (переходе через планку) и приземлении. Определение толчковой и маховой ноги, места начала разбега.	Концентрировать внимание на точности выполнения элементов техники. Своевременно убирать инвентарь в места хранения	Гимнастические маты, стойки, планка, наглядное пособие	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
58	Закрепление техники		Комплекс СПУ для прыжков в высоту. Развитие двигательных качеств: прыгучести, гибкости. Детально и подробно разобрать	Осваивать технику прыжков,	Гимнастические маты,	П.Г. выполняют задание

	прыжков в высоту	элементы техники прыжка, дать биомеханические характеристики. Оптимальная горизонтальная скорость с 7-9 беговых шагов, место отталкивания (60-80 см. от планки), взаимодействие толчковой и маховой ноги, переход через планку	предупреждая появление ошибок и в случае их появления, уметь их исправить. Самоконтроль при выполнении прыжков на результат	стойки, планка, наглядное пособие	облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
59	Повторение техники опорного прыжка через гимнастического козла	Комплекс ОРУ для опорных прыжков. Разбор фаз прыжка: разбег, отталкивание от моста, опора на снаряд, полет, приземление. Наскок на мостик без снаряда, насок на скамью и стопку матов, насок с опорой на снаряд, прыжок на полу через препятствие из положения упора присев, приземление на согнутые ноги, постановка рук на снаряд. Осуществление страховки.	Осваивать технику прыжков, предупреждая появление ошибок и в случае их появления, уметь их исправить. Самоконтроль при выполнении прыжков на результат	Гимнастические маты, мост и гимнастический козел, наглядное пособие	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
60	Закрепление техники опорного прыжка	Комплекс ОРУ для опорных прыжков. Детально и подробно разобрать элементы техники прыжка, дать биомеханические характеристики. Разновидности опорных прыжков: с насоком голенюю на снаряд с последующим спрыгиванием, ноги вместе, ноги врозь, удержание равновесия во время прыжка.	Концентрировать внимание на точности выполнения элементов техники. Своевременно убирать инвентарь в места хранения	Гимнастические маты, мост и гимнастический козел, наглядное пособие	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
Лыжная подготовка 10 час.					
	Основы ПП, ТБ и профилактика травматизма. Теоретические	Инструктаж по ПП на уроке и ТБ при занятиях лыжной подготовкой, профилактика травматизма и предупреждение обморожений. Техника выполнения двигательных действий, подготовка и выбор инвентаря. Влияние лыжной подготовки на	Знать и соблюдать требования инструкций, основы техники	Журнал по технике безопасности, наглядные	

	сведения		функциональное развитие, работоспособность и состояние здоровья человека	движений, правила подбора лыжного снаряжения	пособия	
61	ПП и ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Организационные вопросы. Техника передвижения на лыжах		Инструктаж по ПП на уроке и ТБ при занятиях лыжной подготовкой, профилактика травматизма и предупреждение обморожений. Температурный режим при занятиях лыжной подготовкой, подбор ботинок, лыж, правила пользования лыжным инвентарём. Повторение техники передвижения на лыжах	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Журнал по технике безопасности, ботинки, лыжи, палки	Ознакомить с комплексом для лыжной подготовки П.Г. (Приложение № 5)
62	Повторение техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода		ОРУ на лыжах без палок. Повторение техники скользящего шага: без палок, с руками за спиной, с одновременным и попеременным выносом рук, держа палки за середину (внимание на скольжение и сохранение равновесия), прохождение по прямой попеременным двухшажном ходом	Моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей трассы	Лыжный инвентарь	
63	Закрепление техники попеременного двухшажного хода		ОРУ на лыжах без палок. Закрепить технику данного хода: с шагом левой ноги вперед выносится правая палка, одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок, скольжение - тяжесть тела переносится на левую ногу и цикл повторяется. Прохождение по прямой попеременным двухшажном ходом	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств	Лыжный инвентарь	П.Г. Контролирует физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
64	Повторение техники одновременных ходов (бесшажного, одношажного)		ОРУ на лыжах без палок. Повторение одновременного бесшажного хода - скользя на обеих лыжах, обе палки выносятся вперед и вверх, засчет наклона туловища и сильного отталкивания происходит скольжение. Одновременный одношажный ход: цикл состоит из одного скользящего шага и одновременного отталкивания с последующим скольжением на двух лыжах. Выполнять на ровной лыжне в медленном и среднем темпе.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	Лыжный инвентарь	
65	Закрепление техники		ОРУ на лыжах без палок. ОРУ на лыжах без палок: для мышц рук и плечевого пояса (круговые движения), для мышц туловища	Применять передвижение на	Лыжный инвентарь	

	одновременных ходов (бесшажного, одношажного)		(наклоны, повороты), для мышц ног (приседания, выпады). Имитация данных ходов (по команде «шаг - толчок», с остановкой в положении одноопорного скольжения), выполнение их на лыжне с уклоном, на ровной лыжне	лыжах для развития физических качеств, устранять ошибки и неточности в технике ходов		
66	Повторение техники одновременного двухшажного хода		ОРУ на лыжах без палок. Повторение техники данного хода: цикл состоит из двух скользящих шагов и одновременного отталкивания на второй шаг (после окончания толчка руками, скольжение по инерции), передвижение по прямой, по кругу	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств	Лыжный инвентарь	
67	Закрепление техники одновременного двухшажного хода		ОРУ на лыжах без палок. Передвижение по равнине, ускорение на обозначенных отрезках, преодоление неровностей поверхности. Подвижная игра «Кто первый»	Моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей трассы	Лыжный инвентарь	
68	Смена лыжных ходов, преодоление впадин и бугров		ОРУ на лыжах без палок. Прохождение дистанции со сменой лыжных ходов по заданию. При преодолении впадин и бугров для сохранения равновесия использовать пружинящие движения ногами и уравновешивающие движения туловищем и руками.	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств	Лыжный инвентарь	
69	Контроль техники выполнения лыжных ходов		ОРУ на лыжах без палок. Прохождение дистанции со сменой лыжных ходов по заданию. <u>Контроль техники выполнения лыжных ходов.</u> Равномерное передвижение до 10 мин.	Демонстрировать правильную технику технических приемов	Лыжный инвентарь, журнал	
70	Повторение техники конькового хода		ОРУ на лыжах без палок. Повторение (ознакомление) с техникой конькового хода: цикл состоит из двух скользящих шагов, в каждый из которых входит отталкивание ногой (правой и левой), одновременное отталкивание руками и скольжение (напоминает скольжение конькобежца). Уточнение положения туловища, рук и ног	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств	Лыжный инвентарь	
71	Закрепление		ОРУ на лыжах без палок. Передвижение по прямой, сохраняя	Моделировать	Лыжный	

	техники конькового хода		равновесие, согласовывая движения рук и ног, без палок. Подвижные игры «Преодолей препятствие», «Подними предмет»	способы передвижения в зависимости от особенностей трассы	инвентарь	
72	Совершенствование техники конькового хода		ОРУ на лыжах без палок. Прохождение дистанции с использованием конькового хода в сочетании с другими освоенными лыжными ходами. Эстафеты с использованием изученных ходов.	Моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей трассы	Лыжный инвентарь	
73	Закрепление техники вариантов поворотов, подъёма, спуска, торможения		ОРУ на лыжах без палок. Повороты: на месте (переступанием, махом одной и поворотом другой), в движении (переступание энергичным отталкиванием наружной лыжей, после чего она быстро приставляется к внутренней), варианты подъема («полуелочкой», «елочкой»), варианты торможения (упором, «плугом»), спуск (в разных стойках). Подвижная игра «С горы в ворота»	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств	Лыжный инвентарь	
74	Контроль техники вариантов поворотов, подъёма, спуска		ОРУ на лыжах без палок. Прохождение дистанции с использованием изученных элементов. <u>Контроль техники выполнения поворотов, подъема, спуска, торможения.</u> Равномерное передвижение по дистанции 1- 2 км.	Демонстрировать правильную технику технических приемов	Лыжный инвентарь, журнал	
75	Прохождение дистанции с использованием изученных ходов без учета времени		ОРУ на лыжах без палок. Эстафеты с использованием изученных элементов. Подвижная игра «Командные гонки». Передвижение по пересеченной местности с использованием изученных ходов без учета времени. Упражнения для восстановления дыхания	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств	Лыжный инвентарь	
76	Контроль прохождения дистанции 2-5 км.		ОРУ на лыжах без палок. <u>Прохождение дистанции 2-5 км. на время.</u> Подвижная игра «Преодолей препятствие». Равномерное передвижение 3- 4 мин. Упражнения для восстановления дыхания	Проявлять максимальное усилие при прохождении дистанции		
77	Закрепление изученного материала.		ОРУ на лыжах без палок. Подвижная игра «Командные гонки». Эстафеты с использованием изученных ходов. Техника передачи эстафеты. Равномерное передвижение	Устранять ошибки и неточности в		

Эстафеты			техники		
----------	--	--	---------	--	--

4 четверть

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Содержание учебного предмета</i>	<i>Планируемые образовательные результаты (на уровне УУД)</i>	<i>Обеспечение урока (инвентарь, оборудование)</i>	<i>Примечания</i>
<i>Волейбол 8 час.</i>						
	ПП и ТБ при занятиях волейболом. Стойки, остановки, перемещения		Инструктаж по ПП и ТБ при занятиях волейболом, меры по предупреждению травматизма. Повторение теоретических сведений, правил игры. Разновидности стоек волейболиста, основные элементы перемещений: приставными, скрестными шагами в разных направлениях, скачком, бегом, остановка шагом	Соблюдать требования инструкций, знать основы теор. сведений, технику, остановок, перемещений	Журнал по технике безопасности	Ознакомить с комплексом для волейбола П.Г. (Приложение № 2)
78	Повторение техники верхней передачи и нижнего приема мяча		ОРУ и СУ для развития прыгучести. Повторение техники верхней и нижней передачи в парах, через сетку, над собой, чередуя передачи мяча, в шеренгах, в движении. Учебная игра	Знать технику выполнения передач мяча, использовать их в учебной игре	Волейбольные мячи	
79	Закрепление техники передач мяча		Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины. Чередование передач мяча индивидуально, в парах, в движении, в шеренгах. Учебная игра	Знать технику передач, подачи мяча, использовать их в игре	Волейбольные мячи	
80	Определения уровня овладения техникой передачи мяча		Комплекс ОРУ для укрепления и развития плечевого пояса. Подготовка к зачету: передачи в парах с различной траекторией. <u>Контроль техники передачи мяча.</u> Учебная игра	Демонстрировать технику выполнения передач мяча	Волейбольные мячи, журнал	
81	Закрепление техники верхней и нижней подач мяча		ОРУ и СУ для развития прыгучести и координационных способностей. Совершенствование подачи и приёма мяча в парах, стоя на боковых линиях волейбольной площадки, чередуя подачи. Учебная игра	Знать технику выполнения подач, использовать их в игре	Волейбольные мячи	
82	Совершенствование техники верхней и нижней подач мяча		ОРУ на месте и в движении. СУ для развития силовых способностей. Разновидности подач через сетку на расстоянии 3-4 м., затем 6-7 м. и с лицевых линий, выполняются подачи фронтальным и поочередным способами. Учебная игра	Знать и корректировать, технику выполнения данных упражнений	Волейбольные мячи	
83	Определения		ОРУ и СУ для укрепления мышц ног. Подготовка к зачету:	Демонстрировать	Волейбольные	

	уровня овладения техникой подач мяча		разновидности подачи мяча с лицевой линии фронтальным способом. <u>Контроль техники подачи мяча.</u> Учебная игра	технику подачи мяча	мячи, журнал	
84	Повторение техники нападающего удара		ОРУ на месте и в движении. СУ для развития скоростных способностей: беговые упражнения, челночный бег. Техника выполнения нападающего удара с места, с собственного подбрасывания, с разбега, после передачи партнёра. Учебная игра	Знать и корректировать, технику выполнения данных упражнений	Волейбольные мячи	
85	Закрепление техники нападающего удара		ОРУ на месте и в движении для разогрева основных групп мышц. Разновидности нападающего удара после подбрасывания мяча, после встречной передачи, через сетку. Учебная игра	Знать и корректировать, технику выполнения данных упражнений	Волейбольные мячи	
86	Совершенствова ние изученных элементов		Комплекс ОРУ и СУ для укрепления мышечного корсета. Игровые комбинации: подача - прием - передача в 3 зону-пас- в зоны 2, 4- нападающий удар; игра у сетки (скидки, приём мяча, отскочившего от сетки). Учебная игра	Знать технику выполнения элементов волейбола, использовать их в учебной игре	Волейбольные мячи	
87	Комбинации из освоенных элементов		Комплекс ОРУ развития мышц туловища. Индивидуальные, групповые, командные действия. Совершенствование тактики защиты и нападения в учебной игре с привлечением к судейству учащихся	Знать технико-тактические действия и использовать их в игре	Волейбольные мячи	
88	Технико - тактические действия в игре		Комплекс ОРУ для развития гибкости. Тактика нападения без изменений позиций игроков, приём мяча после подачи и передача его в зону 3, распасовка мяча для нападающего удара в зоны 2 и 4, блокирование нападающего удара. Учебная игра	Знать технико-тактические действия и использовать их в игре	Волейбольные мячи)
89	ПП и ТБ при занятиях волейболом. Стойки, остановки,		Инструктаж по ПП и ТБ при занятиях волейболом, меры по предупреждению травматизма. Повторение теоретических сведений, правил игры. Разновидности стоек волейболиста, основные элементы перемещений: приставными, скрестными шагами в разных направлениях, скачком, бегом, остановка	Соблюдать требования инструкций, знать основы теор. сведений,	Журнал по технике безопасности	

	перемещения		шагом	технику, остановок, перемещений		
Легкая атлетика 8 час.						
90	ПП и ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Техника высокого старта		Вводный инструктаж правил поведения на уроке при занятиях лёгкой атлетикой, профилактика травматизма. Повторение техники выполнения высокого старта. Специальные беговые упражнения, бег 30- 60 м. без учета времени	Знать, выполнять требования инструкций, демонстрировать технику высокого старта, беговых упражнений	Журнал по технике безопасности	Ознакомить с комплексом для подготовительной группы (П.Г.) (Приложение № 1)
91	Стартовый разгон. Бег 30м.		Комплекс СУ для лёгкой атлетики. Чередование бега с ходьбой, используя элементы стартового разгона, финиширования, уточняя фазы бега. <u>Контроль бега на 30м.</u> Медленный бег 2- 3 мин. Дыхательные упражнения.	Демонстрировать максимальное усилие, технику бега	Журнал с нормативами, секундомер	
92	Спринтерский бег. Бег 60 м.		Комплекс СУ для лёгкой атлетики. Бег из разных исходных положений. Контроль бега на 60 м. Упражнения на восстановление дыхания и расслабления мышц (самомассаж). Повторение техники прыжков с разбега. Спортивная игра	Демонстрировать максимальное усилие, технику бега, прыжков	Журнал с нормативами, секундомер	
93	Спринтерский бег. Бег 100 м.		Комплекс ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Контроль бега на 100 м. Медленный бег 5- 6 мин. чередующийся с ходьбой и дыхательными упражнениями, способы борьбы с утомлением. Закрепление прыжков в длину с разбега.	Демонстрировать максимальное усилие, технику прыжков	Журнал с контрольными нормативами, секундомер	П.Г. – могут заменить бег на оздоровительную ходьбу
94	Спринтерский бег. Бег 200 м.		Комплекс ОРУ, беговые упражнения. Контроль бега на 200 м. Комплекс восстановительных упражнений, восстановление дыхания. Совершенствование прыжков с разбега. Подвижная игра	Демонстрировать максимальное усилие, технику бега, прыжков, правильно дышать	Журнал с контрольными нормативами, секундомер, рулетка	
95	Стайерский бег. Прыжки в длину с места.		Комплекс ОРУ, специальные упражнения для развития прыгучести. <u>Контроль прыжков в длину с места.</u> Медленный бег 6-10 мин. чередующийся с ходьбой и дыхательными упражнениями. Подвижная игра	Демонстрировать максимальное усилие в прыжках, правильно дышать при беге	Журнал с контрольными нормативами	П.Г. – могут заменить бег на оздоровительную ходьбу
96	Эстафетный бег.		Комплекс ОРУ, беговые упражнения. Техника передачи	Взаимодействует	Эстафетные	

	Метание теннисного мяча, гранаты		эстафетной палочки в парах. Эстафетный бег в группах на определение победителя. Медленный бег 3- 4 мин. Повторение техники метания теннисного мяча (гранаты) на дальность.	ь со сверстниками, знать технику передачи эстафетной палочки, метания мяча	палочки, дидактические карточки, тен. мячи, гранаты	
97	Стайерский бег. Пресс за 1 мин.		ОРУ на укрепление мышечного корсета. Беговые упражнения. <u>Контроль: пресс за 1 мин.</u> Медленный бег до 10- 12 мин. чередование бега с ходьбой и восстановливающим дыханием	Демонстрировать максимальное усилие, технику выполнения	Журнал с нормативами, гимн. мат, секундомер	П.Г. –могут заменить бег на оздоровительную ходьбу
98	Кроссовая подготовка. Метание теннисного мяча, гранаты		Комплекс ОРУ в движении. Бег по пересеченной местности с использованием естественных неровностей поверхности, преодолением препятствий. Восстановление дыхания. Закрепление техники метания теннисного мяча (гранаты) на дальность, корректируя технику выполнения.	Демонстрировать выносливость и распределение сил по дистанции, правильное дыхание, технику метания	Теннисные мячи, гранаты	
99	Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине		Комплекс ОРУ, беговые упражнения. <u>Контроль силовых качеств:</u> подтягивание на перекладине. Медленный бег до 15 мин. чередование с ходьбой. Подвижная или спортивная игра	Демонстрировать максимальное усилие при сдаче норматива	Журнал с контрольными нормативами, секундомер	П.Г. –могут заменить бег на оздоровительную ходьбу
100	Бег 1000 -3000 м. (Определение уровня общей выносливости)		Комплекс СУ для лёгкой атлетики. Бег по пересеченной местности с изменением скорости, направления, темпа шагов. <u>Контроль бега 1000- 3000 м.</u> комплекс восстановительных дыхательных процедур	Знать технико- тактические действия и использовать их в игре	Волейбольные мячи	
102	Полоса препятствий. Эстафеты		Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, прыжков, перелазания и др. Встречные легкоатлетические эстафеты	Знать технику передач мяча, использовать их в игре	Волейбольные мячи, кегли	

Содержание учебного предмета «Физическая культура» для 7 классов

№ Раздела, главы, пункта	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты
I. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)	<p>История Олимпийских игр.</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Правила безопасности и гигиенические требования.</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p>	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры, - составлять личный план физического самовоспитания, - выполнять основные правила организации распорядка дня, - соблюдать правила безопасности, страховки и разминки, - выполнять упражнения для тренировки различных групп мышц. <p>Обучающиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр, - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.
II. Лёгкая атлетика (17 ч.)	<p>Беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.</p>	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых, - применять беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, - выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. <p>Обучающиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок.
III. Гимнастика с основами акробатики (10 ч.)	<p>Организующие команды и приёмы.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Опорные прыжки.</p> <p>Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</p>	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - раскрывать историю гимнастики, знать имена выдающихся отечественных спортсменов, - различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы, - использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, скоростно - силовых способностей, развития гибкости, - описывать технику общеразвивающих упражнений. <p>Обучающиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять акробатические комбинации из числа изученных упражнений,

		<p>- применять упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>
IV. Спортивные игры (31 ч.)	Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Техническая, тактическая подготовка. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - раскрывать историю баскетбола, волейбола, футбола знать имена выдающихся отечественных спортсменов- олимпийских чемпионов, - овладевать основными приемами игры в баскетбол, волейбол, - объяснять правила и основы организации игры. - выполнять правила техники безопасности. <p>Обучающиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками, осуществлять судейство игр, - использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
V. Лыжная подготовка (10 ч.)	Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила техники безопасности, - применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах, - моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. <p>Обучающиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать свои способности по приведенным показателям, - выполнять контрольные тесты, упражнения по лыжной подготовке.

1 четверть

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Содержание учебного предмета</i>	<i>Планируемые образовательные результаты</i>	<i>Обеспечение урока (инвентарь, оборудование)</i>	<i>Примечания</i>
<i>Легкая атлетика 9 час.</i>						
	Основы ПП, ТБ и профилактика травматизма. Теоретические сведения		Инструктаж по ПП на уроке и ТБ при занятиях лёгкой атлетикой, профилактика травматизма. Основные правила освоения движений, техника движений и её основные показатели, простейший анализ техники осваиваемого упражнения. Понятие об утомлении. Простейшие приёмы восстановительных процедур. Ознакомить учащиеся подготовительной группы с комплексом упражнений для легкой атлетики (Приложение № 1)	Знать и соблюдать требования инструкций, основы техники движений	Инструкция по ПП и ТБ при занятиях легкой атлетикой, теоретические сведения	
1	ПП и ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Техника старта		Вводный инструктаж правил поведения на уроке при занятиях лёгкой атлетикой, профилактика травматизма. Повторение техники выполнения старта. Специальные беговые упражнения.	Знать, выполнять требования инструкций, демонстрировать технику высокого и низкого старта, беговых упражнений	Журнал по технике безопасности	Ознакомить с комплексом для подготовительной группы (П.Г.) (Приложение № 1)
2	Стартовый разгон. Бег 30м. 60 м.		Комплекс СУ для лёгкой атлетики. Чередование бега с ходьбой, используя элементы стартового разгона, финиширования, уточняя фазы бега. <u>Контроль бега на 30м.</u> Медленный бег 2- 3 мин. Дыхательные упражнения.	Демонстрировать максимальное усилие, технику бега	Журнал с нормативами, секундомер	
3	Спринтерский бег. Прыжки в длину с места (контроль)		Комплекс ОРУ, специальные упражнения для развития прыгучести. <u>Контроль прыжков в длину с места.</u> Бег из разных исходных положений. Подвижная игра.	Демонстрировать максимальное усилие, технику бега, прыжков	Журнал с нормативами, секундомер	
4	Спринтерский бег. Бег 100 м. 200 м.		Комплекс ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Бег на 100 м. 200 м. Медленный бег 5- 6 мин. чередующийся с ходьбой и дыхательными упражнениями, способы борьбы с утомлением.	Демонстрировать максимальное усилие, расклад сил на дистанции	Журнал с контрольными нормативами, секундомер	П.Г. –могут заменить бег на оздоровительную ходьбу
5	Спринтерский бег. Подтягивание на перекладине (контроль).		Комплекс ОРУ, беговые упражнения. <u>Контроль силовых качеств:</u> подтягивание на перекладине. Медленный бег с чередованием с ходьбой. Подвижная или спортивная игра	Демонстрировать максимальное усилие, технику бега, прыжков, правильное дыхание	Журнал с контрольными нормативами, секундомер, рулетка	

6	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега		Комплекс ОРУ, беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки в парах. Эстафетный бег в группах на определение победителя. Медленный бег 3- 4 мин. Повторение техники прыжков в длину с разбега	Взаимодействие со сверстниками, знать технику передачи эстафетной палочки, прыжков	Эстафетные палочки, дидактические карточки, тен. мячи, гранаты	П.Г. – могут заменить бег на оздоровительную ходьбу
7	Стайерский бег. Пресс за 1 мин.		ОРУ на укрепление мышечного корсета. Беговые упражнения. <u>Контроль: пресс за 1 мин.</u> Медленный бег до 10- 12 мин. чередование бега с ходьбой и восстановливающим дыханием	Демонстрировать максимальное усилие, технику выполнения	Журнал с нормативами, гимн. мат, секундомер	П.Г. – могут заменить бег на оздоровительную ходьбу
8	Метание мяча, гранаты		Комплекс ОРУ в движении. Бег по пересеченной местности с использованием естественных неровностей поверхности, преодолением препятствий. Восстановление дыхания. Закрепление техники метания теннисного мяча (гранаты) на дальность, корректируя технику выполнения.	Демонстрировать выносливость и распределение сил по дистанции, правильное дыхание, технику метания	Теннисные мячи, гранаты	
9	Кроссовая подготовка		Комплекс ОРУ в движении. Бег по пересеченной местности с использованием естественных неровностей поверхности, преодолением препятствий. Восстановление дыхания.	Демонстрировать выносливость и распределение сил по дистанции, правильное дыхание		
Волейбол 9 час.						
10	ПП и ТБ при занятиях волейболом. Повторение техники передач		Инструктаж по ПП и ТБ при занятиях волейболом, меры по предупреждению травматизма. Повторение теоретических сведений, правил игры. Повторение техники верхней и нижней передачи в парах, через сетку, над собой, чередуя передачи мяча. Учебная игра	Соблюдать требования инструкций, знать основы теоретических сведений, технику передач мяча, использовать их в учебной игре	Журнал по технике безопасности Волейбольные мячи	Ознакомить с комплексом для волейбола П.Г. (Приложение № 2)
11	Закрепление техники передач мяча		ОРУ и СУ для развития прыгучести. Верхняя и нижняя передачи у стены: индивидуально, в парах, в тройках, через сетку. То же, но с дополнительной передачей над собой. Учебная игра	Знать технику передач мяча, использовать их в учебной игре	Волейбольные мячи	

12	Определения уровня овладения техникой передачи мяча		Комплекс ОРУ для укрепления и развития плечевого пояса. Подготовка к зачету: передачи в парах с различной траекторией. <u>Контроль техники передачи мяча.</u> Учебная игра	Демонстрировать технику выполнения передач мяча	Волейбольные мячи, журнал	
13	Повторение техники верхней и нижней подач мяча		Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины. Повторение техники подач мяча, имитация подачи, подачи мяча в парах, индивидуально у стены с приемом мяча после отскока. Учебная игра	Знать технику подач мяча, использовать их в учебной игре	Волейбольные мячи	
14	Закрепление техники верхней и нижней подач мяча		ОРУ и СУ для развития прыгучести и координационных способностей. Разновидности подач через сетку на расстоянии 3-4 м., затем 6-7 м. и с лицевых линий, выполняются подачи фронтальным и поочередным способами. Учебная игра	Знать технику выполнения подач, использовать их в игре	Волейбольные мячи	
15	Определения уровня овладения техникой подач мяча		ОРУ и СУ для укрепления мышц ног. Подготовка к зачету: разновидности подачи мяча с лицевой линии фронтальным способом. <u>Контроль техники подачи мяча.</u> Учебная игра	Демонстрировать технику подачи мяча	Волейбольные мячи, журнал	
16	Повторение техники нападающего удара		ОРУ на месте и в движении. СУ для развития скоростных способностей: беговые упражнения, челночный бег. Техника выполнения нападающего удара с места, с собственного подбрасывания, с разбега, после передачи партнёра. Учебная игра	Знать и корректировать, технику выполнения данных упражнений	Волейбольные мячи	
17	Совершенствование изученных элементов		Комплекс ОРУ и СУ для укрепления мышечного корсета. Игровые комбинации: подача - прием - передача в 3 зоны-пас- в зоны 2, 4- нападающий удар; игра у сетки (скидки, приём мяча, отскочившего от сетки). Учебная игра	Знать технику выполнения элементов волейбола, использовать их в учебной игре	Волейбольные мячи	
18	Комбинации из освоенных элементов		Комплекс ОРУ развития мышц туловища. Индивидуальные, групповые, командные действия. Совершенствование тактики защиты и нападения в учебной игре с привлечением к судейству учащихся	Знать технико-тактические действия и использовать их в игре	Волейбольные мячи	

2 четверть

№	Тема урока		Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	Обеспечение урока (инвентарь, оборудование)	Примечания
			Баскетбол 14 час.			
	Основы ПП, ТБ и профилактика травматизма. Теоретические сведения		Инструктаж по ПП на уроке и ТБ при занятиях баскетболом, профилактика травматизма. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, динамических характеристиках движений. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, этических норм поведения).	Знать и соблюдать требования инструкций, основы техники движений	Инструкция по ПП и ТБ при занятиях баскетболом, теоретические сведения	
19	ПП и ТБ при занятиях баскетболом. Повторение техники ловли и передачи мяча		Инструктаж по ПП и ТБ при занятиях баскетболом, меры по предупреждению травматизма. Повторение теор. сведений, правил игры. Техника ловли и передачи мяча в различных вариантах: передачи от груди (с отском от пола и без), от плеча одной рукой, из- за головы. Учебная игра	Соблюдать требования инструкций, знать основы теор. сведений, Знать элементы техники ловли и передачи мяча, корректировать технику	Журнал по технике безопасности Баскетбольные мячи	Ознакомить с комплексом для баскетбола П.Г. (Приложение № 3)
20	Закрепление техники ловли и передачи мяча		Комплекс упражнений с мячами. Варианты передачи мяча (на месте, из различных исходных положений, в парах, в колоннах) Учебная игра без использования ведения мяча	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Баскетбольные мячи	
21	Определение уровня овладения техникой ловли и передачи мяча		ОРУ и СУ для развития координационных способностей. Разновидности ловли и передачи мяча в парах (контролируя положение кистей рук при ловле и передачи мяча). <u>Контроль техники передачи мяча</u>	Демонстрировать технику выполнения ловли и передачи мяча	Баскетбольные мячи, журнал	
22	Повторение техники ведения мяча		Комплекс ОРУ с мячами, ведением мяча. Разновидности ведения мяча без сопротивления, с сопротивлением, с различной высотой и направлением отскока, с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра	Знать технику выполнения ведения мяча	Баскетбольные мячи	
23	Закрепление		Упражнения для укрепления кистей рук, плечевого пояса.	Уметь выполнять	Баскетбольные	

	техники ведения мяча		Варианты ведения мяча правой, левой руками, с изменением скорости, направления движения, с поворотом спиной к защитнику.	основные элементы ведения мяча	мячи	
24	Определение уровня овладения техникой ведения мяча		Комплекс ОРУ с мячами. Разновидности ведения мяча: через препятствия, с сопротивлением, со сниженным отскоком. <u>Контроль техники ведения мяча.</u> Учебная игра	Демонстрировать технику выполнения ведения мяча	Баскетбольные мячи, журнал	
25	Повторение техники бросков мяча в кольцо		ОРУ и СУ для развития прыгучести. Повторение техники бросков с места: одной рукой от плеча над собой, у стены, в корзину, двумя руками. Учебная игра	Знать элементы техники ведения мяча, корректировать технику исполнения	Баскетбольные мячи	
26	Совершенствование разновидностей бросков мяча в кольцо		Комплекс упражнений в движении. Разновидности бросков мяча по кольцу: с близкого, среднего, дальнего расстояний, штрафной бросок, после ведения с 2 шагов. Учебная игра	Уметь выполнять основные виды бросков мяча	Баскетбольные мячи	
27	Определение уровня овладения техникой выполнения бросков		СПУ с мячами, броски по кольцу с точек. Броски мяча в кольцо с точек. <u>Контроль техники бросков мяча.</u> Учебная игра	Демонстрировать технику выполнения бросков мяча по кольцу	Баскетбольные мячи, журнал	
28	Повторение техники выбивания, вырывания мяча		Комплекс упражнений в движении. Повторить технику выбивания мяча у соперника: на месте, в прыжке, в движении. СПУ на первенство овладения мяча, накрывание, перехват мяча. Учебная игра с использованием изученных элементов	Взаимодействовать в процессе совместного освоения игровых элементов	Баскетбольные мячи	
29	Закрепление изученных элементов		Комплекс упражнений с набивными мячами. Выполнение изученных элементов в усложненных условиях (обвести 2-х защитников, ведение-кувырок-бросов в кольцо), передачи в тройках 2-х мячей. Учебная игра	Управлять своими эмоциями, соблюдать правила безопасности	Баскетбольные мячи, набивные мячи	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказа

30	Совершенствование изученных элементов		ОРУ с баскетбольными мячами. Совершенствование ведения, бросков в группах по уровню овладения игровыми элементами. Индивидуальные задания для становления техники игровых элементов. Учебная игра на 4 кольца.	Взаимодействовать в процессе совместного освоения игровых элементов	Баскетбольные мячи	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
31	Комбинации из изученных элементов		Комплекс упражнений в движении. Комбинации из ведения, передачи, ловли, ведения и броска по кольцу. Учебная игра в стритбол, со специальными заданиями	Применять освоенные элементы в учебной игре	Баскетбольные мячи, кегли	
32	Игровые комбинации в баскетболе		Начальный бросок, игра в зонах, борьба за отскок мяча (съем мяча со своего и чужого кольца), быстрый прорыв, бросок в кольцо. Действия игроков при штрафном броске, добивание отскочившего мяча. Учебная игра	Моделировать технику игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий игры	Баскетбольные мячи	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний

3 четверть

№	Тема урока		Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	Обеспечение урока (инвентарь, оборудование)	Примечания
	Основы ПП, ТБ и профилактика травматизма. Теоретические		Инструктаж по ПП на уроке и ТБ при занятиях гимнастикой, профилактика травматизма, гигиенические требования. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, динамических характеристиках движений.	Знать и соблюдать требования инструкций, основы техники	Журнал по технике безопасности. Теоретические	

	сведения		Влияние занятий гимнастикой на формирование правильной осанки, костно - мышечного каркаса, подвижности суставов и эластичности связок. Техника выполнений опорных прыжков, прыжков в высоту, гимнастических, акробатических, строевых упражнений	движений	сведения	
33	ПП и ТБ при занятиях гимнастикой. Повторение строевых приемов		Вводный инструктаж правил поведения на уроке при занятиях гимнастикой с элементами акробатики, профилактика травматизма. Терминология строевой подготовки (колонна, шеренга, дистанция, интервал, фланги), строевые упражнения (уточнение деталей положения рук, ног, осанки, их работа и сочетания при движении), повороты. Повторение перестроения в шеренгах, в колоннах, походный и строевой шаг, изменение ширины шага	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы Концентрировать внимание на точности выполнения элементов перестроения	Журнал по технике безопасности	Ознакомить с комплексом для гимнастики П.Г. (Приложение № 4)
34	Закрепление строевых приемов на месте		ОРУ на месте. Закрепление строевых приемов на месте.	Корректировать технику строевых приемов	Дидактические карточки	
35	Строевые приемы в движении		ОРУ на месте на координацию движений. Размыкания и смыкания в шеренге от середины, в колонне. Перестроения в движении (в колонну по два, по три, по одному, сведения, разведения), повороты в движении (направо, налево, кругом) индивидуально , в группах. Подвижная или спортивная игра	Концентрировать внимание на точности выполнения элементов перестроения	Дидактические карточки, мяч	
36	Повторение акробатических элементов		ОРУ в шеренгах для подготовки к акробатическим упражнениям. Повторение разновидностей прыжков, кувыроков, стоек. Детально и подробно разобрать элементы кувыроков, стоек, дать биомеханические характеристики. Выполнить с помощью и самостоятельно. Правильный выход из стойки. Подвижная игра. Упражнения на расслабление и восстановление дыхания	Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и в случае их появления, уметь их исправить. Оказывать	Гимнастические маты	П.Г. выполняют акробатические элементы в облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний

				помощь и страховку сверстников при освоении упражнений		
37	Закрепление акробатических элементов		Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Повторение техники выполнения моста (СПУ, из различных исходных положений), с помощью и самостоятельно, колесо в правую и левую стороны, полушагат и попытки выполнения шпагата (продольного и поперечного). Упражнения на расслабление.	Оказывать помощь и страховку. Выявлять факторы нарушения ТБ при занятиях и своевременно их устранять	Гимнастические маты	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
38	Совершенствование акробатических элементов		Комплекс ОРУ в движении на развитие гибкости. Повторить технику выполнения стоек на лопатках, на голове и руках. Детально и подробно разобрать элементы стоек, дать биомеханические характеристики. Выполнить с помощью и самостоятельно. Правильный выход из стойки. Обратить внимание на более точное выполнение изученных акробатических элементов, скомбинировать несколько вариаций упражнений. Упражнения на расслабление.	Самоконтроль при выполнении акробатических упражнений. Своевременно убирать инвентарь в места хранения	Гимнастические маты	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
39	Комбинации из освоенных элементов		ОРУ в шеренгах для подготовки к акробатическим упражнениям. Разучить индивидуальные комбинации акробатических упражнений, учитывая уровень физической подготовленности и личные особенности. Составить индивидуальный акробатический комплекс, устранить неточности и недоработки при его выполнении. Упражнения на расслабление.	Использовать правила отбора и составления акробатических комплексов. Выбирать упражнения для индивидуального акробатического комплекса	Гимнастические маты	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
40	Индивидуальная акробатическая		Комплекс ОРУ в движении. Демонстрация индивидуальных акробатических комплексов учащихся, <u>контроль техники его</u>	Четко выполнить индивидуальный	Гимнастические маты, журнал	П.Г. выполняют

	комбинация (контроль)		<u>выполнения</u> . Упражнения на расслабление.	акробатический комплекс		задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
41	Повторение техники опорного прыжка через гимнастического козла		Комплекс ОРУ для опорных прыжков. Разбор фаз прыжка: разбег, отталкивание от моста, опора на снаряд, полет, приземление. Насок на мостик без снаряда, насок на скамью и стопку матов, насок с опорой на снаряд, прыжок на полу через препятствие из положения упора присев, приземление на согнутые ноги, постановка рук на снаряд. Осуществление страховки.	Осваивать технику прыжков, предупреждая появление ошибок и в случае их появления, уметь их исправить. Самоконтроль при выполнении прыжков на результат	Гимнастические маты, мост и гимнастический козел, наглядное пособие	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
42	Закрепление техники опорного прыжка		Комплекс ОРУ для опорных прыжков. Детально и подробно разобрать элементы техники прыжка, дать биомеханические характеристики. Разновидности опорных прыжков: с насоком голенюю на снаряд с последующим спрыгиванием, ноги вместе, ноги врозь, удержание равновесия во время прыжка.	Концентрировать внимание на точности выполнения элементов техники. Своевременно убирать инвентарь в места хранения	Гимнастические маты, мост и гимнастический козел, наглядное пособие	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний

Лыжная подготовка 10 час.

Основы ПП, ТБ и профилактика травматизма. Теоретические сведения		Инструктаж по ПП на уроке и ТБ при занятиях лыжной подготовкой, профилактика травматизма и предупреждение обморожений. Техника выполнения двигательных действий, подготовка и выбор инвентаря. Влияние лыжной подготовки на функциональное развитие, работоспособность и состояние здоровья человека	Знать и соблюдать требования инструкций, основы техники движений, правила подбора лыжного	Журнал по технике безопасности, наглядные пособия	
---	--	--	---	---	--

43	ПП и ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Организационные вопросы. Техника передвижения на лыжах		Инструктаж по ПП на уроке и ТБ при занятиях лыжной подготовкой, профилактика травматизма и предупреждение обморожений. Температурный режим при занятиях лыжной подготовкой, подбор ботинок, лыж, правила пользования лыжным инвентарём. Повторение техники передвижения на лыжах	снаряжения		
44	Повторение техники скользящего шага, поворотов		ОРУ на лыжах без палок. Повторение техники скользящего шага: без палок, с руками за спиной, с одновременным и попеременным выносом рук, держа палки за середину (внимание на скольжение и сохранение равновесия), повороты а месте и в движении	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Журнал по технике безопасности, ботинки, лыжи, палки	Ознакомить с комплексом для лыжной подготовки П.Г. (Приложение № 5)
45	Повторение техники одновременных ходов		ОРУ на лыжах без палок. Закрепить технику данного вида хода: корректировать технику лыжных ходов. Слаженная работа рук и ног	Моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей трассы	Лыжный инвентарь	
46	Повторение техники попеременных ходов		ОРУ на лыжах без палок. ОРУ на лыжах без палок: для мышц рук и плечевого пояса (круговые движения), для мышц туловища (наклоны, повороты), для мышц ног (приседания, выпады). Имитация данных ходов (по команде «шаг - толчок», с остановкой в положении одноопорного скольжения), выполнение их на лыжне с уклоном, на ровной лыжне.	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств	Лыжный инвентарь	П.Г. Контролирует физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
47	Смена лыжных ходов, преодоление впадин и бугров		ОРУ на лыжах без палок. Прохождение дистанции со сменой лыжных ходов по заданию. При преодолении впадин и бугров для сохранения равновесия использовать пружинящие движения ногами и уравновешивающие движения туловищем и руками.	Моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей	Лыжный инвентарь	

48	Повторение техники спусков, подъемов		ОРУ на лыжах без палок. Варианты подъема («полуелочкой», «елочкой»), варианты торможения (упором, «плугом»), спуск (в разных стойках). Подвижная игра «С горы в ворота»	трассы Устранять ошибки и неточности в технике	Лыжный инвентарь
49	Контроль техники выполнения лыжных ходов		ОРУ на лыжах без палок. Прохождение дистанции со сменой лыжных ходов по заданию. <u>Контроль техники выполнения лыжных ходов.</u> Равномерное передвижение до 10 мин.	Демонстрировать правильную технику технических приемов	Лыжный инвентарь, журнал
50	Повторение техники конькового хода		ОРУ на лыжах без палок. Повторение (ознакомление) с техникой конькового хода: цикл состоит из двух скользящих шагов, в каждый из которых входит отталкивание ногой (правой и левой), одновременное отталкивание руками и скольжение (напоминает скольжение конькобежца). Уточнение положения туловища, рук и ног	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств	Лыжный инвентарь
51	Закрепление техники конькового хода		ОРУ на лыжах без палок. Передвижение по прямой, сохраняя равновесие, согласовывая движения рук и ног, без палок. » Подвижные игры «Преодолей препятствие», «Подними предмет»	Моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей трассы	Лыжный инвентарь
52	Прохождение дистанции с использованием изученных ходов без учета времени		ОРУ на лыжах без палок. Подвижная игра «Командные гонки». Передвижение по пересеченной местности с использованием изученных ходов без учета времени. Упражнения для восстановления дыхания	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств	Лыжный инвентарь

4 четверть

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Содержание учебного предмета</i>	<i>Планируемые образовательные результаты</i>	<i>Обеспечение урока (инвентарь, оборудование)</i>	<i>Примечания</i>
<i>Волейбол 8 час.</i>						
	ПП и ТБ при занятиях волейболом. Стойки, остановки, перемещения		Инструктаж по ПП и ТБ при занятиях волейболом, меры по предупреждению травматизма. Повторение теоретических сведений, правил игры. Разновидности стоек волейболиста, основные элементы перемещений: приставными, скрестными шагами в разных направлениях, скачком, бегом, остановка шагом	Соблюдать требования инструкций, знать основы теор. сведений, технику, остановок, перемещений	Журнал по технике безопасности	Ознакомить с комплексом для волейбола П.Г. (Приложение № 2)
53	Повторение теоретических сведений, правил игры		Комплекс ОРУ для укрепления и развития плечевого пояса.			
54	Повторение техники верхней передачи и нижнего приема мяча		ОРУ и СУ для развития прыгучести. Повторение техники верхней и нижней передачи в парах, через сетку, над собой, чередуя передачи мяча, в шеренгах, в движении. Учебная игра	Знать технику выполнения передач мяча, использовать их в учебной игре	Волейбольные мячи	
55	Закрепление техники передач мяча		Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины. Чередование передач мяча индивидуально, в парах, в движении, в шеренгах. Учебная игра	Знать технику передач, подачи мяча, использовать их в игре	Волейбольные мячи	
56	Закрепление техники верхней и нижней подач мяча		ОРУ и СУ для развития прыгучести и координационных способностей. Совершенствование подачи и приема мяча в парах, стоя на боковых линиях волейбольной площадки, чередуя подачи. Учебная игра	Знать технику выполнения подач, использовать их в игре	Волейбольные мячи	
57	Совершенствование техники верхней и нижней подач мяча		ОРУ на месте и в движении. СУ для развития силовых способностей. Разновидности подач через сетку на расстоянии 3-4 м., затем 6-7 м. и с лицевых линий, выполняются подачи фронтальным и поочередным способами. Учебная игра	Знать и корректировать, технику выполнения данных упражнений	Волейбольные мячи	
58	Закрепление техники		ОРУ на месте и в движении для разогрева основных групп мышц. Разновидности нападающего удара после подбрасывания	Знать и корректировать,	Волейбольные мячи	

	нападающего удара		мяча, после встречной передачи, через сетку. Учебная игра	технику выполнения данных упражнений		
59	Совершенствование изученных элементов		Комплекс ОРУ и СУ для укрепления мышечного корсета. Игровые комбинации: подача - прием - передача в 3 зону-пас- в зоны 2, 4- нападающий удар; игра у сетки (скидки, приём мяча, отскочившего от сетки). Учебная игра	Знать технику выполнения элементов волейбола, использовать их в учебной игре	Волейбольные мячи	
60	Комбинации из освоенных элементов		Комплекс ОРУ развития мышц туловища. Индивидуальные, групповые, командные действия. Совершенствование тактики защиты и нападения в учебной игре с привлечением к судейству учащихся	Знать технико-тактические действия и использовать их в игре	Волейбольные мячи	

Легкая атлетика 8 час.

61	Бег 30м. (контроль) 60 м.		Комплекс СУ для лёгкой атлетики. Чередование бега с ходьбой, используя элементы стартового разгона, финиширования, уточняющая фазы бега. <u>Контроль бега на 30м.</u> Медленный бег 2- 3 мин. Дыхательные упражнения.	Демонстрировать максимальное усилие, технику бега	Журнал с нормативами, секундомер	Ознакомить с комплексом для подготовительной группы (П.Г.) (Приложение № 1)
62	Спринтерский бег. Бег 100 м. 200 м.		Комплекс ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Бег на 100 м. 200 м. Медленный бег 5- 6 мин. чередующийся с ходьбой и дыхательными упражнениями, способы борьбы с утомлением.	Демонстрировать максимальное усилие	Журнал с контрольными нормативами, секундомер	П.Г. – могут заменить бег на оздоровительную ходьбу
63	Стайерский бег. Прыжки в длину с места. (контроль)		Комплекс ОРУ, специальные упражнения для развития прыгучести. <u>Контроль прыжков в длину с места.</u> Медленный бег 6-10 мин. чередующийся с ходьбой и дыхательными упражнениями. Подвижная игра	Демонстрировать максимальное усилие в прыжках, правильно дышать при беге	Журнал с контрольными нормативами	П.Г. – могут заменить бег на оздоровительную ходьбу
64	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега		Комплекс ОРУ, беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки в парах. Эстафетный бег в группах на определение победителя. Медленный бег 3- 4 мин. Повторение	Взаимодействие со сверстниками, знать технику	Эстафетные палочки, дидактические	П.Г. – могут заменить бег на оздоровительную

			техники прыжков в длину с разбега	передачи эстафетной палочки, прыжков	карточки, тен. мячи, гранаты	ую ходьбу
65	Стайерский бег. Подтягивание на перекладине (контроль).		Комплекс ОРУ, беговые упражнения. <u>Контроль силовых качеств:</u> подтягивание на перекладине. Медленный бег с чередованием с ходьбой. Подвижная или спортивная игра	Демонстрировать максимальное усилие, технику бега, прыжков, правильное дыхание	Журнал с контрольными нормативами, секундомер, рулетка	
66	Полоса препятствий. Эстафеты		Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, прыжков, перелазания и др. Встречные легкоатлетические эстафеты	Знать технику передач мяча, использовать их в игре	Волейбольные мячи, кегли	
67	Стайерский бег. Пресс за 1 мин.		ОРУ на укрепление мышечного корсета. Беговые упражнения. <u>Контроль: пресс за 1 мин.</u> Медленный бег до 10- 12 мин. чередование бега с ходьбой и восстанавливающим дыханием	Демонстрировать максимальное усилие, технику выполнения	Журнал с нормативами, гимн. мат, секундомер	П.Г. –могут заменить бег на оздоровительную ходьбу
68	Бег 1000-3000 м.		Комплекс СУ для лёгкой атлетики. Расклад сил по дистанции. Комплекс восстановительных дыхательных процедур	Демонстрировать усилие по преодолению усталости		

Содержание учебного предмета «Физическая культура» для 8 классов

№ Раздела, главы, пункта	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты
I. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)	<p>История Олимпийских игр. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p>	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры, - составлять личный план физического самовоспитания, - выполнять основные правила организации распорядка дня, - соблюдать правила безопасности, страховки и разминки, - выполнять упражнения для тренировки различных групп мышц. <p>Обучающиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр, - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.
II. Лёгкая атлетика (17 ч.)	<p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.</p>	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых, - применять беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, - выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. <p>Обучающиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок.
III. Гимнастика с основами акробатики (10 ч.)	<p>Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</p>	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - раскрывать историю гимнастики, знать имена выдающихся отечественных спортсменов, - различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы, - использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, скоростно - силовых способностей, развития гибкости, - описывать технику общеразвивающих упражнений. <p>Обучающиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять акробатические комбинации из числа изученных упражнений,

		<p>- применять упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>
IV. Спортивные игры (31 ч.)	Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Техническая, тактическая подготовка. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - раскрывать историю баскетбола, волейбола, футбола знать имена выдающихся отечественных спортсменов- олимпийских чемпионов, - овладевать основными приемами игры в баскетбол, волейбол, - объяснять правила и основы организации игры. - выполнять правила техники безопасности. <p>Обучающиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками, осуществлять судейство игр, - использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
V. Лыжная подготовка (10 ч.)	Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила техники безопасности, - применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах, - моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. <p>Обучающиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать свои способности по приведенным показателям, - выполнять контрольные тесты, упражнения по лыжной подготовке.

1 четверть

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Содержание учебного предмета</i>	<i>Планируемые образовательные результаты</i>	<i>Обеспечение урока (инвентарь, оборудование)</i>	<i>Примечания</i>
<i>Легкая атлетика 9 час.</i>						
	Основы ПП, ТБ и профилактика травматизма. Теоретические сведения		Инструктаж по ПП на уроке и ТБ при занятиях лёгкой атлетикой, профилактика травматизма. Основные правила освоения движений, техника движений и её основные показатели, простейший анализ техники осваиваемого упражнения. Понятие об утомлении. Простейшие приёмы восстановительных процедур. Ознакомить учащиеся подготовительной группы с комплексом упражнений для легкой атлетики (Приложение № 1)	Знать и соблюдать требования инструкций, основы техники движений	Инструкция по ПП и ТБ при занятиях легкой атлетикой, теоретические сведения	
1	ПП и ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Техника старта		Вводный инструктаж правил поведения на уроке при занятиях лёгкой атлетикой, профилактика травматизма. Повторение техники выполнения старта. Специальные беговые упражнения.	Знать, выполнять требования инструкций, демонстрировать технику высокого и низкого старта, беговых упражнений	Журнал по технике безопасности	Ознакомить с комплексом для подготовительной группы (П.Г.) (Приложение № 1)
2	Стартовый разгон. Бег 30м. 60 м.		Комплекс СУ для лёгкой атлетики. Чередование бега с ходьбой, используя элементы стартового разгона, финиширования, уточняя фазы бега. <u>Контроль бега на 30м.</u> Медленный бег 2- 3 мин. Дыхательные упражнения.	Демонстрировать максимальное усилие, технику бега	Журнал с нормативами, секундомер	
3	Спринтерский бег. Прыжки в длину с места (контроль)		Комплекс ОРУ, специальные упражнения для развития прыгучести. <u>Контроль прыжков в длину с места.</u> Бег из разных исходных положений. Подвижная игра.	Демонстрировать максимальное усилие, технику бега, прыжков	Журнал с нормативами, секундомер	
4	Спринтерский бег. Бег 100 м. 200 м.		Комплекс ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Бег на 100 м. 200 м. Медленный бег 5- 6 мин. чередующийся с ходьбой и дыхательными упражнениями, способы борьбы с утомлением.	Демонстрировать максимальное усилие, расклад сил на дистанции	Журнал с контрольными нормативами, секундомер	П.Г. –могут заменить бег на оздоровительную ходьбу
5	Спринтерский бег. Подтягивание на перекладине (контроль).		Комплекс ОРУ, беговые упражнения. <u>Контроль силовых качеств:</u> подтягивание на перекладине. Медленный бег с чередованием с ходьбой. Подвижная или спортивная игра	Демонстрировать максимальное усилие, технику бега, прыжков, правильное дыхание	Журнал с контрольными нормативами, секундомер, рулетка	

6	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега		Комплекс ОРУ, беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки в парах. Эстафетный бег в группах на определение победителя. Медленный бег 3- 4 мин. Повторение техники прыжков в длину с разбега	Взаимодействие со сверстниками, знать технику передачи эстафетной палочки, прыжков	Эстафетные палочки, дидактические карточки, тен. мячи, гранаты	П.Г. –могут заменить бег на оздоровительную ходьбу
7	Стайерский бег. Пресс за 1 мин.		ОРУ на укрепление мышечного корсета. Беговые упражнения. <u>Контроль: пресс за 1 мин.</u> Медленный бег до 10- 12 мин. чередование бега с ходьбой и восстановливающим дыханием	Демонстрировать максимальное усилие, технику выполнения	Журнал с нормативами, гимн. мат, секундомер	П.Г. –могут заменить бег на оздоровительную ходьбу
8	Метание мяча, гранаты		Комплекс ОРУ в движении. Бег по пересеченной местности с использованием естественных неровностей поверхности, преодолением препятствий. Восстановление дыхания. Закрепление техники метания теннисного мяча (гранаты) на дальность, корректируя технику выполнения.	Демонстрировать выносливость и распределение сил по дистанции, правильное дыхание, технику метания	Теннисные мячи, гранаты	
9	Кроссовая подготовка		Комплекс ОРУ в движении. Бег по пересеченной местности с использованием естественных неровностей поверхности, преодолением препятствий. Восстановление дыхания.	Демонстрировать выносливость и распределение сил по дистанции, правильное дыхание		
Волейбол 9 час.						
10	ПП и ТБ при занятиях волейболом. Повторение техники передач		Инструктаж по ПП и ТБ при занятиях волейболом, меры по предупреждению травматизма. Повторение теоретических сведений, правил игры. Повторение техники верхней и нижней передачи в парах, через сетку, над собой, чередуя передачи мяча. Учебная игра	Соблюдать требования инструкций, знать основы теоретических сведений, технику передач мяча, использовать их в учебной игре	Журнал по технике безопасности Волейбольные мячи	Ознакомить с комплексом для волейбола П.Г. (Приложение № 2)
11	Закрепление техники передач мяча		ОРУ и СУ для развития прыгучести. Верхняя и нижняя передачи у стены: индивидуально, в парах, в тройках, через сетку. То же, но с дополнительной передачей над собой. Учебная игра	Знать технику передач мяча, использовать их в учебной игре	Волейбольные мячи	

12	Определения уровня овладения техникой передачи мяча		Комплекс ОРУ для укрепления и развития плечевого пояса. Подготовка к зачету: передачи в парах с различной траекторией. <u>Контроль техники передачи мяча.</u> Учебная игра	Демонстрировать технику выполнения передач мяча	Волейбольные мячи, журнал	
13	Повторение техники верхней и нижней подач мяча		Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины. Повторение техники подач мяча, имитация подачи, подачи мяча в парах, индивидуально у стены с приемом мяча после отскока. Учебная игра	Знать технику подач мяча, использовать их в учебной игре	Волейбольные мячи	
14	Закрепление техники верхней и нижней подач мяча		ОРУ и СУ для развития прыгучести и координационных способностей. Разновидности подач через сетку на расстоянии 3-4 м., затем 6-7 м. и с лицевых линий, выполняются подачи фронтальным и поочередным способами. Учебная игра	Знать технику выполнения подач, использовать их в игре	Волейбольные мячи	
15	Определения уровня овладения техникой подач мяча		ОРУ и СУ для укрепления мышц ног. Подготовка к зачету: разновидности подачи мяча с лицевой линии фронтальным способом. <u>Контроль техники подачи мяча.</u> Учебная игра	Демонстрировать технику подачи мяча	Волейбольные мячи, журнал	
16	Повторение техники нападающего удара		ОРУ на месте и в движении. СУ для развития скоростных способностей: беговые упражнения, челночный бег. Техника выполнения нападающего удара с места, с собственного подбрасывания, с разбега, после передачи партнёра. Учебная игра	Знать и корректировать, технику выполнения данных упражнений	Волейбольные мячи	
17	Совершенствование изученных элементов		Комплекс ОРУ и СУ для укрепления мышечного корсета. Игровые комбинации: подача - прием - передача в 3 зоны-пас- в зоны 2, 4- нападающий удар; игра у сетки (скидки, приём мяча, отскочившего от сетки). Учебная игра	Знать технику выполнения элементов волейбола, использовать их в учебной игре	Волейбольные мячи	
18	Комбинации из освоенных элементов		Комплекс ОРУ развития мышц туловища. Индивидуальные, групповые, командные действия. Совершенствование тактики защиты и нападения в учебной игре с привлечением к судейству учащихся	Знать технико-тактические действия и использовать их в игре	Волейбольные мячи	

2 четверть

№	Тема урока		Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	Обеспечение урока (инвентарь, оборудование)	Примечания
Баскетбол 14 час.						
	Основы ПП, ТБ и профилактика травматизма. Теоретические сведения		Инструктаж по ПП на уроке и ТБ при занятиях баскетболом, профилактика травматизма. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, динамических характеристиках движений. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, этических норм поведения).	Знать и соблюдать требования инструкций, основы техники движений	Инструкция по ПП и ТБ при занятиях баскетболом, теоретические сведения	
19	ПП и ТБ при занятиях баскетболом. Повторение техники ловли и передачи мяча		Инструктаж по ПП и ТБ при занятиях баскетболом, меры по предупреждению травматизма. Повторение теор. сведений, правил игры. Техника ловли и передачи мяча в различных вариантах: передачи от груди (с отском от пола и без), от плеча одной рукой, из- за головы. Учебная игра	Соблюдать требования инструкций, знать основы теор. сведений, Знать элементы техники ловли и передачи мяча, корректировать технику	Журнал по технике безопасности Баскетбольные мячи	Ознакомить с комплексом для баскетбола П.Г. (Приложение № 3)
20	Закрепление техники ловли и передачи мяча		Комплекс упражнений с мячами. Варианты передачи мяча (на месте, из различных исходных положений, в парах, в колоннах) Учебная игра без использования ведения мяча	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Баскетбольные мячи	
21	Определение уровня овладения техникой ловли и передачи мяча		ОРУ и СУ для развития координационных способностей. Разновидности ловли и передачи мяча в парах (контролируя положение кистей рук при ловле и передачи мяча). <u>Контроль техники передачи мяча</u>	Демонстрировать технику выполнения ловли и передачи мяча	Баскетбольные мячи, журнал	
22	Повторение техники ведения мяча		Комплекс ОРУ с мячами, ведением мяча. Разновидности ведения мяча без сопротивления, с сопротивлением, с различной высотой и направлением отскока, с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра	Знать технику выполнения ведения мяча	Баскетбольные мячи	
23	Закрепление		Упражнения для укрепления кистей рук, плечевого пояса.	Уметь выполнять	Баскетбольные	

	техники ведения мяча		Варианты ведения мяча правой, левой руками, с изменением скорости, направления движения, с поворотом спиной к защитнику.	основные элементы ведения мяча	мячи	
24	Определение уровня овладения техникой ведения мяча		Комплекс ОРУ с мячами. Разновидности ведения мяча: через препятствия, с сопротивлением, со сниженным отскоком. <u>Контроль техники ведения мяча.</u> Учебная игра	Демонстрировать технику выполнения ведения мяча	Баскетбольные мячи, журнал	
25	Повторение техники бросков мяча в кольцо		ОРУ и СУ для развития прыгучести. Повторение техники бросков с места: одной рукой от плеча над собой, у стены, в корзину, двумя руками. Учебная игра	Знать элементы техники ведения мяча, корректировать технику исполнения	Баскетбольные мячи	
26	Совершенствование разновидностей бросков мяча в кольцо		Комплекс упражнений в движении. Разновидности бросков мяча по кольцу: с близкого, среднего, дальнего расстояний, штрафной бросок, после ведения с 2 шагов. Учебная игра	Уметь выполнять основные виды бросков мяча	Баскетбольные мячи	
27	Определение уровня овладения техникой выполнения бросков		СПУ с мячами, броски по кольцу с точек. Броски мяча в кольцо с точек. <u>Контроль техники бросков мяча.</u> Учебная игра	Демонстрировать технику выполнения бросков мяча по кольцу	Баскетбольные мячи, журнал	
28	Повторение техники выбивания, вырывания мяча		Комплекс упражнений в движении. Повторить технику выбивания мяча у соперника: на месте, в прыжке, в движении. СПУ на первенство овладения мяча, накрывание, перехват мяча. Учебная игра с использованием изученных элементов	Взаимодействовать в процессе совместного освоения игровых элементов	Баскетбольные мячи	
29	Закрепление изученных элементов		Комплекс упражнений с набивными мячами. Выполнение изученных элементов в усложненных условиях (обвести 2-х защитников, ведение-кувырок-бросов в кольцо), передачи в тройках 2-х мячей. Учебная игра	Управлять своими эмоциями, соблюдать правила безопасности	Баскетбольные мячи, набивные мячи	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказа

30	Совершенствование изученных элементов		ОРУ с баскетбольными мячами. Совершенствование ведения, бросков в группах по уровню овладения игровыми элементами. Индивидуальные задания для становления техники игровых элементов. Учебная игра на 4 кольца.	Взаимодействовать в процессе совместного освоения игровых элементов	Баскетбольные мячи	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
31	Комбинации из изученных элементов		Комплекс упражнений в движении. Комбинации из ведения, передачи, ловли, ведения и броска по кольцу. Учебная игра в стритбол, со специальными заданиями	Применять освоенные элементы в учебной игре	Баскетбольные мячи, кегли	
32	Игровые комбинации в баскетболе		Начальный бросок, игра в зонах, борьба за отскок мяча (съем мяча со своего и чужого кольца), быстрый прорыв, бросок в кольцо. Действия игроков при штрафном броске, добивание отскочившего мяча. Учебная игра	Моделировать технику игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий игры	Баскетбольные мячи	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний

3 четверть

№	Тема урока		Элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	Обеспечение урока (инвентарь, оборудование)	Примечания
<i>Гимнастика с основами акробатики 10 час.</i>						
	Основы ПП, ТБ и профилактика травматизма. Теоретические		Инструктаж по ПП на уроке и ТБ при занятиях гимнастикой, профилактика травматизма, гигиенические требования. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, динамических характеристиках движений.	Знать и соблюдать требования инструкций, основы техники	Журнал по технике безопасности. Теоретические	

	сведения		Влияние занятий гимнастикой на формирование правильной осанки, костно - мышечного каркаса, подвижности суставов и эластичности связок. Техника выполнений опорных прыжков, прыжков в высоту, гимнастических, акробатических, строевых упражнений	движений	сведения	
33	ПП и ТБ при занятиях гимнастикой. Повторение строевых приемов		Вводный инструктаж правил поведения на уроке при занятиях гимнастикой с элементами акробатики, профилактика травматизма. Терминология строевой подготовки (колонна, шеренга, дистанция, интервал, фланги), строевые упражнения (уточнение деталей положения рук, ног, осанки, их работа и сочетания при движении), повороты. Повторение перестроения в шеренгах, в колоннах, походный и строевой шаг, изменение ширины шага	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы Концентрировать внимание на точности выполнения элементов перестроения	Журнал по технике безопасности	Ознакомить с комплексом для гимнастики П.Г. (Приложение № 4)
34	Закрепление строевых приемов на месте		ОРУ на месте. Закрепление строевых приемов на месте.	Корректировать технику строевых приемов	Дидактические карточки	
35	Строевые приемы в движении		ОРУ на месте на координацию движений. Размыкания и смыкания в шеренге от середины, в колонне. Перестроения в движении (в колонну по два, по три, по одному, сведения, разведения), повороты в движении (направо, налево, кругом) индивидуально , в группах. Подвижная или спортивная игра	Концентрировать внимание на точности выполнения элементов перестроения	Дидактические карточки, мяч	
36	Повторение акробатических элементов		ОРУ в шеренгах для подготовки к акробатическим упражнениям. Повторение разновидностей прыжков, кувыроков, стоек. Детально и подробно разобрать элементы кувыроков, стоек, дать биомеханические характеристики. Выполнить с помощью и самостоятельно. Правильный выход из стойки. Подвижная игра. Упражнения на расслабление и восстановление дыхания	Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и в случае их появления, уметь их исправить. Оказывать	Гимнастические маты	П.Г. выполняют акробатические элементы в облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний

				помощь и страховку сверстников при освоении упражнений		
37	Закрепление акробатических элементов		Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Повторение техники выполнения моста (СПУ, из различных исходных положений), с помощью и самостоятельно, колесо в правую и левую стороны, полушагат и попытки выполнения шпагата (продольного и поперечного). Упражнения на расслабление.	Оказывать помощь и страховку. Выявлять факторы нарушения ТБ при занятиях и своевременно их устранять	Гимнастические маты	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
38	Совершенствование акробатических элементов		Комплекс ОРУ в движении на развитие гибкости. Повторить технику выполнения стоек на лопатках, на голове и руках. Детально и подробно разобрать элементы стоек, дать биомеханические характеристики. Выполнить с помощью и самостоятельно. Правильный выход из стойки. Обратить внимание на более точное выполнение изученных акробатических элементов, скомбинировать несколько вариаций упражнений. Упражнения на расслабление.	Самоконтроль при выполнении акробатических упражнений. Своевременно убирать инвентарь в места хранения	Гимнастические маты	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
39	Комбинации из освоенных элементов		ОРУ в шеренгах для подготовки к акробатическим упражнениям. Разучить индивидуальные комбинации акробатических упражнений, учитывая уровень физической подготовленности и личные особенности. Составить индивидуальный акробатический комплекс, устранить неточности и недоработки при его выполнении. Упражнения на расслабление.	Использовать правила отбора и составления акробатических комплексов. Выбирать упражнения для индивидуального акробатического комплекса	Гимнастические маты	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
40	Индивидуальная акробатическая		Комплекс ОРУ в движении. Демонстрация индивидуальных акробатических комплексов учащихся, <u>контроль техники его</u>	Четко выполнить индивидуальный	Гимнастические маты, журнал	П.Г. выполняют

	комбинация (контроль)		<u>выполнения</u> . Упражнения на расслабление.	акробатический комплекс		задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
41	Повторение техники опорного прыжка через гимнастического козла		Комплекс ОРУ для опорных прыжков. Разбор фаз прыжка: разбег, отталкивание от моста, опора на снаряд, полет, приземление. Насок на мостик без снаряда, насок на скамью и стопку матов, насок с опорой на снаряд, прыжок на полу через препятствие из положения упора присев, приземление на согнутые ноги, постановка рук на снаряд. Осуществление страховки.	Осваивать технику прыжков, предупреждая появление ошибок и в случае их появления, уметь их исправить. Самоконтроль при выполнении прыжков на результат	Гимнастические маты, мост и гимнастический козел, наглядное пособие	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
42	Закрепление техники опорного прыжка		Комплекс ОРУ для опорных прыжков. Детально и подробно разобрать элементы техники прыжка, дать биомеханические характеристики. Разновидности опорных прыжков: с насоком голенюю на снаряд с последующим спрыгиванием, ноги вместе, ноги врозь, удержание равновесия во время прыжка.	Концентрировать внимание на точности выполнения элементов техники. Своевременно убирать инвентарь в места хранения	Гимнастические маты, мост и гимнастический козел, наглядное пособие	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний

Лыжная подготовка 10 час.

Основы ПП, ТБ и профилактика травматизма. Теоретические сведения		Инструктаж по ПП на уроке и ТБ при занятиях лыжной подготовкой, профилактика травматизма и предупреждение обморожений. Техника выполнения двигательных действий, подготовка и выбор инвентаря. Влияние лыжной подготовки на функциональное развитие, работоспособность и состояние здоровья человека	Знать и соблюдать требования инструкций, основы техники движений, правила подбора лыжного	Журнал по технике безопасности, наглядные пособия	
---	--	--	---	---	--

43	ПП и ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Организационные вопросы. Техника передвижения на лыжах		Инструктаж по ПП на уроке и ТБ при занятиях лыжной подготовкой, профилактика травматизма и предупреждение обморожений. Температурный режим при занятиях лыжной подготовкой, подбор ботинок, лыж, правила пользования лыжным инвентарём. Повторение техники передвижения на лыжах	снаряжения		
44	Повторение техники скользящего шага, поворотов		ОРУ на лыжах без палок. Повторение техники скользящего шага: без палок, с руками за спиной, с одновременным и попеременным выносом рук, держа палки за середину (внимание на скольжение и сохранение равновесия), повороты а месте и в движении	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Журнал по технике безопасности, ботинки, лыжи, палки	Ознакомить с комплексом для лыжной подготовки П.Г. (Приложение № 5)
45	Повторение техники одновременных ходов		ОРУ на лыжах без палок. Закрепить технику данного вида хода: корректировать технику лыжных ходов. Слаженная работа рук и ног	Моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей трассы	Лыжный инвентарь	
46	Повторение техники попеременных ходов		ОРУ на лыжах без палок. ОРУ на лыжах без палок: для мышц рук и плечевого пояса (круговые движения), для мышц туловища (наклоны, повороты), для мышц ног (приседания, выпады). Имитация данных ходов (по команде «шаг - толчок», с остановкой в положении одноопорного скольжения), выполнение их на лыжне с уклоном, на ровной лыжне.	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств	Лыжный инвентарь	П.Г. Контролирует физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
47	Смена лыжных ходов, преодоление впадин и бугров		ОРУ на лыжах без палок. Прохождение дистанции со сменой лыжных ходов по заданию. При преодолении впадин и бугров для сохранения равновесия использовать пружинящие движения ногами и уравновешивающие движения туловищем и руками.	Моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей	Лыжный инвентарь	

48	Повторение техники спусков, подъемов		ОРУ на лыжах без палок. Варианты подъема («полуелочкой», «елочкой»), варианты торможения (упором, «плугом»), спуск (в разных стойках). Подвижная игра «С горы в ворота»	трассы Устранять ошибки и неточности в технике	Лыжный инвентарь
49	Контроль техники выполнения лыжных ходов		ОРУ на лыжах без палок. Прохождение дистанции со сменой лыжных ходов по заданию. <u>Контроль техники выполнения лыжных ходов.</u> Равномерное передвижение до 10 мин.	Демонстрировать правильную технику технических приемов	Лыжный инвентарь, журнал
50	Повторение техники конькового хода		ОРУ на лыжах без палок. Повторение (ознакомление) с техникой конькового хода: цикл состоит из двух скользящих шагов, в каждый из которых входит отталкивание ногой (правой и левой), одновременное отталкивание руками и скольжение (напоминает скольжение конькобежца). Уточнение положения туловища, рук и ног	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств	Лыжный инвентарь
51	Закрепление техники конькового хода		ОРУ на лыжах без палок. Передвижение по прямой, сохраняя равновесие, согласовывая движения рук и ног, без палок. » Подвижные игры «Преодолей препятствие», «Подними предмет»	Моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей трассы	Лыжный инвентарь
52	Прохождение дистанции с использованием изученных ходов без учета времени		ОРУ на лыжах без палок. Подвижная игра «Командные гонки». Передвижение по пересеченной местности с использованием изученных ходов без учета времени. Упражнения для восстановления дыхания	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств	Лыжный инвентарь

4 четверть

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Содержание учебного предмета</i>	<i>Планируемые образовательные результаты</i>	<i>Обеспечение урока (инвентарь, оборудование)</i>	<i>Примечания</i>
<i>Волейбол 8 час.</i>						
	ПП и ТБ при занятиях волейболом. Стойки, остановки, перемещения		Инструктаж по ПП и ТБ при занятиях волейболом, меры по предупреждению травматизма. Повторение теоретических сведений, правил игры. Разновидности стоек волейболиста, основные элементы перемещений: приставными, скрестными шагами в разных направлениях, скачком, бегом, остановка шагом	Соблюдать требования инструкций, знать основы теор. сведений, технику, остановок, перемещений	Журнал по технике безопасности	Ознакомить с комплексом для волейбола П.Г. (Приложение № 2)
53	Повторение теоретических сведений, правил игры		Комплекс ОРУ для укрепления и развития плечевого пояса.			
54	Повторение техники верхней передачи и нижнего приема мяча		ОРУ и СУ для развития прыгучести. Повторение техники верхней и нижней передачи в парах, через сетку, над собой, чередуя передачи мяча, в шеренгах, в движении. Учебная игра	Знать технику выполнения передач мяча, использовать их в учебной игре	Волейбольные мячи	
55	Закрепление техники передач мяча		Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины. Чередование передач мяча индивидуально, в парах, в движении, в шеренгах. Учебная игра	Знать технику передач, подачи мяча, использовать их в игре	Волейбольные мячи	
56	Закрепление техники верхней и нижней подач мяча		ОРУ и СУ для развития прыгучести и координационных способностей. Совершенствование подачи и приема мяча в парах, стоя на боковых линиях волейбольной площадки, чередуя подачи. Учебная игра	Знать технику выполнения подач, использовать их в игре	Волейбольные мячи	
57	Совершенствование техники верхней и нижней подач мяча		ОРУ на месте и в движении. СУ для развития силовых способностей. Разновидности подач через сетку на расстоянии 3-4 м., затем 6-7 м. и с лицевых линий, выполняются подачи фронтальным и поочередным способами. Учебная игра	Знать и корректировать, технику выполнения данных упражнений	Волейбольные мячи	
58	Закрепление техники		ОРУ на месте и в движении для разогрева основных групп мышц. Разновидности нападающего удара после подбрасывания	Знать и корректировать,	Волейбольные мячи	

	нападающего удара		мяча, после встречной передачи, через сетку. Учебная игра	технику выполнения данных упражнений		
59	Совершенствование изученных элементов		Комплекс ОРУ и СУ для укрепления мышечного корсета. Игровые комбинации: подача - прием - передача в 3 зону-пас- в зоны 2, 4- нападающий удар; игра у сетки (скидки, приём мяча, отскочившего от сетки). Учебная игра	Знать технику выполнения элементов волейбола, использовать их в учебной игре	Волейбольные мячи	
60	Комбинации из освоенных элементов		Комплекс ОРУ развития мышц туловища. Индивидуальные, групповые, командные действия. Совершенствование тактики защиты и нападения в учебной игре с привлечением к судейству учащихся	Знать технико-тактические действия и использовать их в игре	Волейбольные мячи	

Легкая атлетика 8 час.

61	Бег 30м. (контроль) 60 м.		Комплекс СУ для лёгкой атлетики. Чередование бега с ходьбой, используя элементы стартового разгона, финиширования, уточняющая фазы бега. <u>Контроль бега на 30м.</u> Медленный бег 2- 3 мин. Дыхательные упражнения.	Демонстрировать максимальное усилие, технику бега	Журнал с нормативами, секундомер	Ознакомить с комплексом для подготовительной группы (П.Г.) (Приложение № 1)
62	Спринтерский бег. Бег 100 м. 200 м.		Комплекс ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Бег на 100 м. 200 м. Медленный бег 5- 6 мин. чередующийся с ходьбой и дыхательными упражнениями, способы борьбы с утомлением.	Демонстрировать максимальное усилие	Журнал с контрольными нормативами, секундомер	П.Г. – могут заменить бег на оздоровительную ходьбу
63	Стайерский бег. Прыжки в длину с места. (контроль)		Комплекс ОРУ, специальные упражнения для развития прыгучести. <u>Контроль прыжков в длину с места.</u> Медленный бег 6-10 мин. чередующийся с ходьбой и дыхательными упражнениями. Подвижная игра	Демонстрировать максимальное усилие в прыжках, правильно дышать при беге	Журнал с контрольными нормативами	П.Г. – могут заменить бег на оздоровительную ходьбу
64	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега		Комплекс ОРУ, беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки в парах. Эстафетный бег в группах на определение победителя. Медленный бег 3- 4 мин. Повторение	Взаимодействие со сверстниками, знать технику	Эстафетные палочки, дидактические	П.Г. – могут заменить бег на оздоровительную

			техники прыжков в длину с разбега	передачи эстафетной палочки, прыжков	карточки, тен. мячи, гранаты	ую ходьбу
65	Стайерский бег. Подтягивание на перекладине (контроль).		Комплекс ОРУ, беговые упражнения. <u>Контроль силовых качеств:</u> подтягивание на перекладине. Медленный бег с чередованием с ходьбой. Подвижная или спортивная игра	Демонстрировать максимальное усилие, технику бега, прыжков, правильное дыхание	Журнал с контрольными нормативами, секундомер, рулетка	
66	Полоса препятствий. Эстафеты		Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, прыжков, перелазания и др. Встречные легкоатлетические эстафеты	Знать технику передач мяча, использовать их в игре	Волейбольные мячи, кегли	
67	Стайерский бег. Пресс за 1 мин.		ОРУ на укрепление мышечного корсета. Беговые упражнения. <u>Контроль: пресс за 1 мин.</u> Медленный бег до 10- 12 мин. чередование бега с ходьбой и восстанавливающим дыханием	Демонстрировать максимальное усилие, технику выполнения	Журнал с нормативами, гимн. мат, секундомер	П.Г. –могут заменить бег на оздоровительную ходьбу
68	Бег 1000-3000 м.		Комплекс СУ для лёгкой атлетики. Расклад сил по дистанции. Комплекс восстановительных дыхательных процедур	Демонстрировать усилие по преодолению усталости		

Содержание учебного предмета «Физическая культура» для 9 классов

№ Раздела, главы, пункта	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты
I. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)	<p>История Олимпийских игр.</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p>	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры, - составлять личный план физического самовоспитания, - выполнять основные правила организации распорядка дня, - соблюдать правила безопасности, страховки и разминки, - выполнять упражнения для тренировки различных групп мышц. <p>Обучающиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр, - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.
II. Лёгкая атлетика (17 ч.)	<p>Беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.</p>	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых, - применять беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, - выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. <p>Обучающиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок.
III. Гимнастика с основами акробатики (10 ч.)	<p>Организующие команды и приёмы.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Опорные прыжки.</p> <p>Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</p>	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - раскрывать историю гимнастики, знать имена выдающихся отечественных спортсменов, - различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы, - использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, скоростно - силовых способностей, развития гибкости, - описывать технику общеразвивающих упражнений. <p>Обучающиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять акробатические комбинации из числа изученных упражнений, - применять упражнения для организации самостоятельных тренировок.

IV. Спортивные игры (31 ч.)	<p>Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Техническая, тактическая подготовка.</p> <p>Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p>	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - раскрывать историю баскетбола, волейбола, футбола знать имена выдающихся отечественных спортсменов- олимпийских чемпионов, - овладевать основными приемами игры в баскетбол, волейбол, - объяснять правила и основы организации игры. - выполнять правила техники безопасности. <p>Обучающиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками, осуществлять судейство игр, - использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
V. Лыжная подготовка (10 ч.)	<p>Передвижения на лыжах.</p> <p>Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.</p>	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила техники безопасности, - применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах, - моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. <p>Обучающиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать свои способности по приведенным показателям, - выполнять контрольные тесты, упражнения по лыжной подготовке.

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Содержание учебного предмета</i>	<i>Планируемые образовательные результаты</i>	<i>Обеспечение урока (инвентарь, оборудование)</i>	<i>Примечания</i>
<i>Легкая атлетика 9 час.</i>						
	Основы ПП, ТБ и профилактика травматизма. Теоретические сведения		Инструктаж по ПП на уроке и ТБ при занятиях лёгкой атлетикой, профилактика травматизма. Основные правила освоения движений, техника движений и её основные показатели, простейший анализ техники осваиваемого упражнения. Понятие об утомлении. Простейшие приёмы восстановительных процедур. Ознакомить учащиеся подготовительной группы с комплексом упражнений для легкой атлетики (Приложение № 1)	Знать и соблюдать требования инструкций, основы техники движений	Инструкция по ПП и ТБ при занятиях лёгкой атлетикой, теоретические сведения	
1	ПП и ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Техника старта		Вводный инструктаж правил поведения на уроке при занятиях лёгкой атлетикой, профилактика травматизма. Повторение техники выполнения старта. Специальные беговые упражнения.	Знать, выполнять требования инструкций, демонстрировать технику высокого и низкого старта, беговых упражнений	Журнал по технике безопасности	Ознакомить с комплексом для подготовительной группы (П.Г.) (Приложение № 1)
2	Стартовый разгон. Бег 30м.		Комплекс СУ для лёгкой атлетики. Чередование бега с ходьбой, используя элементы стартового разгона, финиширования, уточняя фазы бега. <u>Контроль бега на 30м.</u> Медленный бег 2- 3 мин. Дыхательные упражнения.	Демонстрировать максимальное усилие, технику бега	Журнал с нормативами, секундомер	
3	Спринтерский бег. Бег 60 м.		Комплекс СУ для лёгкой атлетики. Бег из разных исходных положений. Контроль бега на 60 м. Упражнения на восстановление дыхания и расслабления мышц (самомассаж). Повторение техники прыжков с разбега. Спортивная игра	Демонстрировать максимальное усилие, технику бега, прыжков	Журнал с нормативами, секундомер	
4	Спринтерский бег. Бег 100 м.		Комплекс ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Контроль бега на 100 м. Медленный бег 5- 6 мин. чередующийся с ходьбой и дыхательными упражнениями, способы борьбы с утомлением. Закрепление прыжков в длину с разбега.	Демонстрировать максимальное усилие, технику прыжков	Журнал с контрольными нормативами, секундомер	П.Г. –могут заменить бег на оздоровительную ходьбу
5	Спринтерский бег. Бег 200 м.		Комплекс ОРУ, беговые упражнения. Контроль бега на 200 м. Комплекс восстановительных упражнений, восстановление дыхания. Совершенствование прыжков с разбега. Подвижная игра	Демонстрировать максимальное усилие, технику бега, прыжков, правильно дышать	Журнал с контрольными нормативами, секундомер, рулетка	
6	Стайерский бег.		Комплекс ОРУ, специальные упражнения для развития	Демонстрировать	Журнал с	П.Г. –могут

	Прыжки в длину с места.	прыгучести. <u>Контроль прыжков в длину с места.</u> Медленный бег 6-10 мин. чередующийся с ходьбой и дыхательными упражнениями. Подвижная игра	максимальное усилие в прыжках, правильно дышать при беге	контрольными нормативами	заменить бег на оздоровительную ходьбу
7	Эстафетный бег. Метание теннисного мяча, гранаты	Комплекс ОРУ, беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки в парах. Эстафетный бег в группах на определение победителя. Медленный бег 3- 4 мин. Повторение техники метания теннисного мяча (гранаты) на дальность.	Взаимодействовать со сверстниками, знать технику передачи эстафетной палочки, метания мяча	Эстафетные палочки, дидактические карточки, тен. мячи, гранаты	
8	Стайерский бег. Пресс за 1 мин.	ОРУ на укрепление мышечного корсета. Беговые упражнения. <u>Контроль: пресс за 1 мин.</u> Медленный бег до 10- 12 мин. чередование бега с ходьбой и восстанавливающим дыханием	Демонстрировать максимальное усилие, технику выполнения	Журнал с нормативами, гимн. мат, секундомер	П.Г. –могут заменить бег на оздоровительную ходьбу
9	Кроссовая подготовка. Метание теннисного мяча, гранаты	Комплекс ОРУ в движении. Бег по пересеченной местности с использованием естественных неровностей поверхности, преодолением препятствий. Восстановление дыхания. Закрепление техники метания теннисного мяча (гранаты) на дальность, корректируя технику выполнения.	Демонстрировать выносливость и распределение сил по дистанции, правильное дыхание, технику метания	Теннисные мячи, гранаты	
10	Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине	Комплекс ОРУ, беговые упражнения. <u>Контроль силовых качеств:</u> подтягивание на перекладине. Медленный бег до 15 мин. чередование с ходьбой. Подвижная или спортивная игра	Демонстрировать максимальное усилие при сдаче норматива	Журнал с контрольными нормативами, секундомер	П.Г. –могут заменить бег на оздоровительную ходьбу
11	Бег 1000 -3000 м. (Определение уровня общей выносливости)	Комплекс СУ для лёгкой атлетики. Бег по пересеченной местности с изменением скорости, направления, темпа шагов. <u>Контроль бега 1000- 3000 м.</u> комплекс восстановительных дыхательных процедур	Демонстрировать технику, тактику бега, правильное дыхание	Журнал с контрольными нормативами, секундомер	
12	Полоса препятствий. Эстафеты	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, прыжков, перелазания и др. Встречные легкоатлетические эстафеты	Уметь контролировать свои движения	Эстафетные палочки, мячи, скакалки, кегли	

Волейбол 12 час.

13	ПП и ТБ при занятиях волейболом. Стойки, остановки, перемещения		Инструктаж по ПП и ТБ при занятиях волейболом, меры по предупреждению травматизма. Повторение теоретических сведений, правил игры. Разновидности стоек волейболиста, основные элементы перемещений: приставными, скрестными шагами в разных направлениях, скачком, бегом, остановка шагом	Соблюдать требования инструкций, знать основы теоретических сведений, технику стоек, остановок, перемещений	Журнал по технике безопасности	Ознакомить с комплексом для волейбола П.Г. (Приложение № 2)
14	Повторение техники передач и нижнего приема мяча		ОРУ и СУ для развития прыгучести. Повторение техники верхней и нижней передачи в парах, через сетку, над собой, чередуя передачи мяча. Учебная игра	Знать технику выполнения передач мяча, использовать их в учебной игре	Волейбольные мячи	
15	Закрепление техники передач мяча		ОРУ и СУ для развития прыгучести. Верхняя и нижняя передачи у стены: индивидуально, в парах, в тройках, через сетку. То же, но с дополнительной передачей над собой. Учебная игра	Знать технику передач мяча, использовать их в учебной игре	Волейбольные мячи	
16	Совершенствование техники передач мяча		Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины. Чередование передач мяча индивидуально, в парах, в движении, в шеренгах. Учебная игра	Знать технику передач и подачи мяча, использовать их в игре	Волейбольные мячи	
17	Определения уровня овладения техникой передач мяча		Комплекс ОРУ для укрепления и развития плечевого пояса. Подготовка к зачету: передачи в парах с различной траекторией. <u>Контроль техники передачи мяча.</u> Учебная игра	Демонстрировать технику выполнения передач мяча	Волейбольные мячи, журнал	
18	Повторение техники верхней и нижней подач мяча		Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины. Повторение техники подач мяча, имитация подачи, подачи мяча в парах, индивидуально у стены с приемом мяча после отскока. Учебная игра	Знать технику подач мяча, использовать их в учебной игре	Волейбольные мячи	
19	Закрепление техники верхней и нижней подач мяча		ОРУ и СУ для развития прыгучести и координационных способностей. Разновидности подач через сетку на расстоянии 3-4 м., затем 6-7 м. и с лицевых линий, выполняются подачи фронтальным и поочередным способами. Учебная игра	Знать технику выполнения подач, использовать их в игре	Волейбольные мячи	

20	Определения уровня овладения техникой подач мяча		ОРУ и СУ для укрепления мышц ног. Подготовка к зачету: разновидности подачи мяча с лицевой линии фронтальным способом. <u>Контроль техники подачи мяча.</u> Учебная игра	Демонстрировать технику подачи мяча	Волейбольные мячи, журнал	
21	Повторение техники нападающего удара		ОРУ на месте и в движении. СУ для развития скоростных способностей: беговые упражнения, челночный бег. Техника выполнения нападающего удара с места, с собственного подбрасывания, с разбега, после передачи партнёра. Учебная игра	Знать и корректировать, технику выполнения данных упражнений	Волейбольные мячи	
22	Совершенствование изученных элементов		Комплекс ОРУ и СУ для укрепления мышечного корсета. Игровые комбинации: подача - прием - передача в 3 зоны-пас- в зоны 2, 4- нападающий удар; игра у сетки (скидки, приём мяча, отскочившего от сетки). Учебная игра	Знать технику выполнения элементов волейбола, использовать их в учебной игре	Волейбольные мячи	
23	Комбинации из освоенных элементов		Комплекс ОРУ развития мышц туловища. Индивидуальные, групповые, командные действия. Совершенствование тактики защиты и нападения в учебной игре с привлечением к судейству учащихся	Знать технико-тактические действия и использовать их в игре	Волейбольные мячи	
24	Эстафеты с элементами волейбола		Комплекс ОРУ и СУ на развитие специальной выносливости. Эстафеты с использованием верхней и нижней передач мяча, во встречных колоннах, челночный бег с заданием. Учебная игра	Знать технику передач мяча, использовать их в игре	Волейбольные мячи, кегли	

2 четверть

№	<i>Тема урока</i>		<i>Элементы содержания</i>	<i>Планируемые образовательные результаты (на уровне УУД)</i>	<i>Обеспечение урока (инвентарь, оборудование)</i>	<i>Примечания</i>
	Основы ПП, ТБ и профилактика травматизма. Теоретические		Инструктаж по ПП на уроке и ТБ при занятиях баскетболом, профилактика травматизма. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, динамических характеристиках движений. Влияние занятий	Знать и соблюдать требования инструкций, основы техники	Инструкция по ПП и ТБ при занятиях баскетболом,	

	сведения		физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, этических норм поведения).	движений	теоретические сведения	
25	ПП и ТБ при занятиях баскетболом. Стойки, перемещения, остановки		Инструктаж по ПП и ТБ при занятиях баскетболом, меры по предупреждению травматизма. Повторение теор. сведений, правил игры. Повторение перемещений в стойки баскетболиста, остановки, повороты, ускорения со сменой направления	Соблюдать требования инструкций, знать основы теор. сведений, технику стоек, остановок, перемещений	Журнал по технике безопасности	Ознакомить с комплексом для баскетбола П.Г. (Приложение № 3)
26	Повторение техники ловли и передачи мяча		Комплекс ОРУ и СУ в движении с мячами. Техника ловли и передачи мяча в различных вариантах: передачи от груди (с отскоком от пола и без), от плеча одной рукой, из- за головы. Учебная игра	Знать элементы техники ловли и передачи мяча, корректировать технику	Баскетбольные мячи	
27	Закрепление техники ловли и передачи мяча		Комплекс упражнений с мячами. Варианты передачи мяча (на месте, из различных исходных положений, в парах, в колоннах) Учебная игра без использования ведения мяча	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Баскетбольные мячи	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
28	Совершенствование техники ловли и передачи мяча		Комплекс ОРУ и СУ в движении с мячами. Разновидности передач мяча в движении («восьмерка», в тройках, в кругу), передачи с различной траекторией и дальностью полета. Учебная игра	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Баскетбольные мячи	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
29	Определение уровня		ОРУ и СУ для развития координационных способностей. Разновидности ловли и передачи мяча в парах (контролируя	Демонстрировать технику	Баскетбольные мячи, журнал	

	овладения техникой ловли и передачи мяча		положение кистей рук при ловле и передачи мяча). <u>Контроль техники передачи мяча</u>	выполнения ловли и передачи мяча		
30	Повторение техники ведения мяча		Комплекс ОРУ с мячами, ведением мяча. Разновидности ведения мяча без сопротивления, с сопротивлением, с различной высотой и направлением отскока, с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра	Знать технику выполнения ведения мяча	Баскетбольные мячи	
31	Закрепление техники ведения мяча		Упражнения для укрепления кистей рук, плечевого пояса. Варианты ведения мяча правой, левой руками, с изменением скорости, направления движения, с поворотом спиной к защитнику.	Уметь выполнять основные элементы ведения мяча	Баскетбольные мячи	
32	Совершенствова ние техники ведения мяча		Комплекс ОРУ с мячами, ведением мяча. Задание на координацию движений с использованием ведение мяча, ведение 2-х мячей сразу: с одновременным и попеременным отскоком мяча, челночный бег с ведением мяча. Учебная игра	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, корректировать технику выполнения	Баскетбольные мячи	
33	Определение уровня овладения техникой ведения мяча		Комплекс ОРУ с мячами. Разновидности ведения мяча: через препятствия, с сопротивлением, со сниженным отскоком. <u>Контроль техники ведения мяча</u> . Учебная игра	Демонстрировать технику выполнения ведения мяча	Баскетбольные мячи, журнал	
34	Повторение техники бросков мяча в кольцо		ОРУ и СУ для развития прыгучести. Повторение техники бросков с места: одной рукой от плеча над собой, у стены, в корзину, двумя руками. Учебная игра	Знать элементы техники ведения мяча, корректировать технику исполнения	Баскетбольные мячи	
35	Закрепление техники бросков мяча в кольцо		ОРУ и СУ для укрепления рук и плечевого пояса. Броски после ведения, в прыжке, с 2 шагов, после передачи, с сопротивлением. Учебная игра	Знать элементы техники бросков мяча, корректировать технику исполнения	Баскетбольные мячи	
36	Совершенствова ние		Комплекс упражнений в движении. Разновидности бросков мяча по кольцу: с близкого, среднего, дальнего расстояний, штрафной	Уметь выполнять основные виды	Баскетбольные мячи	

	разновидностей бросков мяча в кольцо		бросок, после ведения с 2 шагов. Учебная игра	бросков мяча		
37	Определение уровня овладения техникой выполнения бросков		СПУ с мячами, броски по кольцу с точек. Броски мяча в кольцо с точек. <u>Контроль техники бросков мяча.</u> Учебная игра	Демонстрировать технику выполнения бросков мяча по кольцу	Баскетбольные мячи, журнал	
38	Развитие координационных способностей		ОРУ в движении с мячами. Разновидности челночного бега с разных исходных положений, подвижная игра на скорость реакции, СПУ вырабатывающие чувство мяча. Учебная игра	Наблюдать за режимом физической нагрузки и текущим самочувствием	Баскетбольные мячи	
39	Развитие двигательного качества прыгучести		Комплекс упражнений в движении. Подвижная игра с использованием разновидностей прыжков, прыжки через скакалку, скамью, прыжки с поворотом на точность приземления. Учебная игра	Наблюдать за режимом физической нагрузки и текущим самочувствием	Баскетбольные мячи, скакалки, скамьи	
40	Закрепление изученных элементов		Комплекс упражнений с набивными мячами. Выполнение изученных элементов в усложненных условиях (обвести 2-х защитников, ведение-кувырок-бросов в кольцо), передачи в тройках 2-х мячей. Учебная игра	Управлять своими эмоциями, соблюдать правила безопасности	Баскетбольные мячи, набивные мячи	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
41	Совершенствование изученных элементов		ОРУ с баскетбольными мячами. Совершенствование ведения, бросков в группах по уровню овладения игровыми элементами. Индивидуальные задания для становления техники игровых элементов. Учебная игра на 4 кольца.	Взаимодействовать в процессе совместного освоения игровых элементов	Баскетбольные мячи	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от

						индивидуальных противопоказаний
42	Повторение техники выбивания, вырывания мяча		Комплекс упражнений в движении. Повторить технику выбивания мяча у соперника: на месте, в прыжке, в движении. СПУ на первенство овладения мяча, накрывание, перехват мяча. Учебная игра с использованием изученных элементов	Взаимодействовать в процессе совместного освоения игровых элементов	Баскетбольные мячи	
43	Комбинации из изученных элементов		Комплекс упражнений в движении. Комбинации из ведения, передачи, ловли, ведения и броска по кольцу. Учебная игра в стритбол, со специальными заданиями	Применять освоенные элементы в учебной игре	Баскетбольные мячи, кегли	
44	Технико - тактические действия в нападении		ОРУ с баскетбольными мячами. Обводка, финты (обманные действия) на рывок, на проход. Взаимодействия трех нападающих против двух защитников.	Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику	Баскетбольные мячи	
45	Технико - тактические действия в защите		Комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса. Перехват, выбор места и удержание игрока. Личная и зонная система защиты, индивидуальные действия (против игрока без мяча, с мячом), групповые действия (заслоны, проскальзывание, подстраховка)	Самостоятельное судейство (счет, жестикуляция судьи)	Баскетбольные мячи	
46	Игровые комбинации в баскетболе		Начальный бросок, игра в зонах, борьба за отскок мяча (съем мяча со своего и чужого кольца), быстрый прорыв, бросок в кольцо. Действия игроков при штрафном броске, добивание отскочившего мяча. Учебная игра	Моделировать технику игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий игры	Баскетбольные мячи	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
47	Закрепление игровых комбинаций в		ОРУ с баскетбольными мячами. Закрепление игровых ситуаций в парах с отработкой перемещений без мяча, с мячом. В тройках с передачами и бросками в кольцо. Учебная двусторонняя игра.	Моделировать технику игровых действий,	Баскетбольные мячи	П.Г. выполняют задание

	баскетболе			варьировать ее в зависимости от ситуации и условий игры		облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
48	Эстафеты с элементами баскетбола		ОРУ и СУ для укрепления мышц спины. Эстафеты с элементами баскетбола: с преодолением препятствий, бросок в корзину после кувырка, комплексная эстафета. Двусторонняя игра	Использовать изученные элементы в учебной игре	Баскетбольные мячи	

3 четверть

№	<i>Тема урока</i>		<i>Элементы содержания</i>	<i>Планируемые образовательные результаты (на уровне УУД)</i>	<i>Обеспечение урока (инвентарь, оборудование)</i>	<i>Примечания</i>
			<i>Гимнастика с основами акробатики 10 час.</i>			
	Основы ПП, ТБ и профилактика травматизма. Теоретические сведения		Инструктаж по ПП на уроке и ТБ при занятиях гимнастикой, профилактика травматизма, гигиенические требования. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, динамических характеристиках движений. Влияние занятий гимнастикой на формирование правильной осанки, костно - мышечного каркаса, подвижности суставов и эластичности связок. Техника выполнений опорных прыжков, прыжков в высоту, гимнастических, акробатических, строевых упражнений	Знать и соблюдать требования инструкций, основы техники движений	Журнал по технике безопасности. Теоретические сведения	
49	ПП и ТБ при занятиях гимнастикой. Строевые приемы на месте		Вводный инструктаж правил поведения на уроке при занятиях гимнастикой с элементами акробатики, профилактика травматизма. Терминология строевой подготовки (колонна, шеренга, дистанция, интервал, фланги), строевые упражнения (уточнение деталей положения рук, ног, осанки, их работа и сочетания при движении), повороты.	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы	Журнал по технике безопасности	Ознакомить с комплексом для гимнастики П.Г. (Приложение № 4)
50	Повторение строевых приемов:		Комплекс ОРУ в движении с использованием строевого шага. Повторение перестроения в шеренгах, в колоннах, походный и строевой шаг, изменение ширины шага. Подвижная или	Концентрировать внимание на точности	Дидактические карточки, мяч	

	перестроения, строевой шаг		спортивная игра	выполнения элементов перестроения		
51	Строевые приемы в движении		ОРУ на месте на координацию движений. Размыкания и смыкания в шеренге от середины, в колонне. Перестроения в движении (в колонну по два, по три, по одному, сведения, разведения), повороты в движении (направо, налево, кругом) индивидуально , в группах. Подвижная или спортивная игра	Концентрировать внимание на точности выполнения элементов перестроения	Дидактические карточки, мяч	
52	Повторение акробатических элементов		ОРУ в шеренгах для подготовки к акробатическим упражнениям. Повторение разновидностей прыжков, кувыроков, стоек. Детально и подробно разобрать элементы кувыроков, стоек, дать биомеханические характеристики. Выполнить с помощью и самостоятельно. Правильный выход из стойки. Подвижная игра. Упражнения на расслабление и восстановление дыхания	Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и в случае их появления, уметь их исправить. Оказывать помощь и страховку сверстников при освоении упражнений	Гимнастические маты	П.Г. выполняют акробатические элементы в облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
53	Закрепление акробатических элементов		Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Повторение техники выполнения моста (СПУ, из различных исходных положений), с помощью и самостоятельно, колесо в правую и левую стороны, полушагат и попытки выполнения шпагата (продольного и поперечного). Упражнения на расслабление.	Оказывать помощь и страховку. Выявлять факторы нарушения ТБ при занятиях и своевременно их устранять	Гимнастические маты	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
54	Совершенствование		Комплекс ОРУ в движении на развитие гибкости. Повторить технику выполнения стоек на лопатках, на голове и руках.	Самоконтроль при выполнении	Гимнастические маты	П.Г. выполняют задание

	акробатических элементов		Детально и подробно разобрать элементы стоек, дать биомеханические характеристики. Выполнить с помощью и самостоятельно. Правильный выход из стойки. Обратить внимание на более точное выполнение изученных акробатических элементов, скомбинировать несколько вариаций упражнений. Упражнения на расслабление.	акробатических упражнений. Своевременно убирать инвентарь в места хранения		облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
55	Комбинации из освоенных элементов		ОРУ в шеренгах для подготовки к акробатическим упражнениям. Разучить индивидуальные комбинации акробатических упражнений, учитывая уровень физической подготовленности и личные особенности. Составить индивидуальный акробатический комплекс, устранить неточности и недоработки при его выполнении. Упражнения на расслабление.	Использовать правила отбора и составления акробатических комплексов. Выбирать упражнения для индивидуального акробатического комплекса	Гимнастические маты	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
56	Индивидуальная акробатическая комбинация		Комплекс ОРУ в движении. Демонстрация индивидуальных акробатических комплексов учащихся, <u>контроль техники его выполнения</u> . Упражнения на расслабление.	Четко выполнить индивидуальный акробатический комплекс	Гимнастические маты, журнал	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
57	Повторение техники прыжков в высоту		Комплекс СПУ для прыжков в высоту. Повторение техники прыжков в высоту способом «перешагивания». Перепрыгивание через линию, веревочку на полу. Коррекция и исправление ошибок при разбеге, отталкивании, полете (переходе через планку) и приземлении. Определение толчковой и маховой ноги, места начала разбега.	Концентрировать внимание на точности выполнения элементов техники. Своевременно убирать инвентарь в места хранения	Гимнастические маты, стойки, планка, наглядное пособие	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
58	Закрепление техники		Комплекс СПУ для прыжков в высоту. Развитие двигательных качеств: прыгучести, гибкости. Детально и подробно разобрать	Осваивать технику прыжков,	Гимнастические маты,	П.Г. выполняют задание

	прыжков в высоту	элементы техники прыжка, дать биомеханические характеристики. Оптимальная горизонтальная скорость с 7-9 беговых шагов, место отталкивания (60-80 см. от планки), взаимодействие толчковой и маховой ноги, переход через планку	предупреждая появление ошибок и в случае их появления, уметь их исправить. Самоконтроль при выполнении прыжков на результат	стойки, планка, наглядное пособие	облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
59	Повторение техники опорного прыжка через гимнастического козла	Комплекс ОРУ для опорных прыжков. Разбор фаз прыжка: разбег, отталкивание от моста, опора на снаряд, полет, приземление. Наскок на мостик без снаряда, насок на скамью и стопку матов, насок с опорой на снаряд, прыжок на полу через препятствие из положения упора присев, приземление на согнутые ноги, постановка рук на снаряд. Осуществление страховки.	Осваивать технику прыжков, предупреждая появление ошибок и в случае их появления, уметь их исправить. Самоконтроль при выполнении прыжков на результат	Гимнастические маты, мост и гимнастический козел, наглядное пособие	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
60	Закрепление техники опорного прыжка	Комплекс ОРУ для опорных прыжков. Детально и подробно разобрать элементы техники прыжка, дать биомеханические характеристики. Разновидности опорных прыжков: с насоком голенюю на снаряд с последующим спрыгиванием, ноги вместе, ноги врозь, удержание равновесия во время прыжка.	Концентрировать внимание на точности выполнения элементов техники. Своевременно убирать инвентарь в места хранения	Гимнастические маты, мост и гимнастический козел, наглядное пособие	П.Г. выполняют задание облегченной форме, в зависимости от индивидуальных противопоказаний
Лыжная подготовка 10 час.					
	Основы ПП, ТБ и профилактика травматизма. Теоретические	Инструктаж по ПП на уроке и ТБ при занятиях лыжной подготовкой, профилактика травматизма и предупреждение обморожений. Техника выполнения двигательных действий, подготовка и выбор инвентаря. Влияние лыжной подготовки на	Знать и соблюдать требования инструкций, основы техники	Журнал по технике безопасности, наглядные	

	сведения		функциональное развитие, работоспособность и состояние здоровья человека	движений, правила подбора лыжного снаряжения	пособия	
61	ПП и ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Организационные вопросы. Техника передвижения на лыжах		Инструктаж по ПП на уроке и ТБ при занятиях лыжной подготовкой, профилактика травматизма и предупреждение обморожений. Температурный режим при занятиях лыжной подготовкой, подбор ботинок, лыж, правила пользования лыжным инвентарём. Повторение техники передвижения на лыжах	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Журнал по технике безопасности, ботинки, лыжи, палки	Ознакомить с комплексом для лыжной подготовки П.Г. (Приложение № 5)
62	Повторение техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода		ОРУ на лыжах без палок. Повторение техники скользящего шага: без палок, с руками за спиной, с одновременным и попеременным выносом рук, держа палки за середину (внимание на скольжение и сохранение равновесия), прохождение по прямой попеременным двухшажном ходом	Моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей трассы	Лыжный инвентарь	
63	Закрепление техники попеременного двухшажного хода		ОРУ на лыжах без палок. Закрепить технику данного хода: с шагом левой ноги вперед выносится правая палка, одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок, скольжение - тяжесть тела переносится на левую ногу и цикл повторяется. Прохождение по прямой попеременным двухшажном ходом	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств	Лыжный инвентарь	П.Г. Контролирует физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
64	Повторение техники одновременных ходов (бесшажного, одношажного)		ОРУ на лыжах без палок. Повторение одновременного бесшажного хода - скользя на обеих лыжах, обе палки выносятся вперед и вверх, засчет наклона туловища и сильного отталкивания происходит скольжение. Одновременный одношажный ход: цикл состоит из одного скользящего шага и одновременного отталкивания с последующим скольжением на двух лыжах. Выполнять на ровной лыжне в медленном и среднем темпе.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	Лыжный инвентарь	
65	Закрепление техники		ОРУ на лыжах без палок. ОРУ на лыжах без палок: для мышц рук и плечевого пояса (круговые движения), для мышц туловища	Применять передвижение на	Лыжный инвентарь	

	одновременных ходов (бесшажного, одношажного)		(наклоны, повороты), для мышц ног (приседания, выпады). Имитация данных ходов (по команде «шаг - толчок», с остановкой в положении одноопорного скольжения), выполнение их на лыжне с уклоном, на ровной лыжне	лыжах для развития физических качеств, устранять ошибки и неточности в технике ходов		
66	Повторение техники одновременного двухшажного хода		ОРУ на лыжах без палок. Повторение техники данного хода: цикл состоит из двух скользящих шагов и одновременного отталкивания на второй шаг (после окончания толчка руками, скольжение по инерции), передвижение по прямой, по кругу	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств	Лыжный инвентарь	
67	Закрепление техники одновременного двухшажного хода		ОРУ на лыжах без палок. Передвижение по равнине, ускорение на обозначенных отрезках, преодоление неровностей поверхности. Подвижная игра «Кто первый»	Моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей трассы	Лыжный инвентарь	
68	Смена лыжных ходов, преодоление впадин и бугров		ОРУ на лыжах без палок. Прохождение дистанции со сменой лыжных ходов по заданию. При преодолении впадин и бугров для сохранения равновесия использовать пружинящие движения ногами и уравновешивающие движения туловищем и руками.	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств	Лыжный инвентарь	
69	Контроль техники выполнения лыжных ходов		ОРУ на лыжах без палок. Прохождение дистанции со сменой лыжных ходов по заданию. <u>Контроль техники выполнения лыжных ходов.</u> Равномерное передвижение до 10 мин.	Демонстрировать правильную технику технических приемов	Лыжный инвентарь, журнал	
70	Повторение техники конькового хода		ОРУ на лыжах без палок. Повторение (ознакомление) с техникой конькового хода: цикл состоит из двух скользящих шагов, в каждый из которых входит отталкивание ногой (правой и левой), одновременное отталкивание руками и скольжение (напоминает скольжение конькобежца). Уточнение положения туловища, рук и ног	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств	Лыжный инвентарь	
71	Закрепление		ОРУ на лыжах без палок. Передвижение по прямой, сохраняя	Моделировать	Лыжный	

	техники конькового хода		равновесие, согласовывая движения рук и ног, без палок. Подвижные игры «Преодолей препятствие», «Подними предмет»	способы передвижения в зависимости от особенностей трассы	инвентарь	
72	Совершенствование техники конькового хода		ОРУ на лыжах без палок. Прохождение дистанции с использованием конькового хода в сочетании с другими освоенными лыжными ходами. Эстафеты с использованием изученных ходов.	Моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей трассы	Лыжный инвентарь	
73	Закрепление техники вариантов поворотов, подъёма, спуска, торможения		ОРУ на лыжах без палок. Повороты: на месте (переступанием, махом одной и поворотом другой), в движении (переступание энергичным отталкиванием наружной лыжей, после чего она быстро приставляется к внутренней), варианты подъема («полуелочкой», «елочкой»), варианты торможения (упором, «плугом»), спуск (в разных стойках). Подвижная игра «С горы в ворота»	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств	Лыжный инвентарь	
74	Контроль техники вариантов поворотов, подъёма, спуска		ОРУ на лыжах без палок. Прохождение дистанции с использованием изученных элементов. <u>Контроль техники выполнения поворотов, подъема, спуска, торможения.</u> Равномерное передвижение по дистанции 1- 2 км.	Демонстрировать правильную технику технических приемов	Лыжный инвентарь, журнал	
75	Прохождение дистанции с использованием изученных ходов без учета времени		ОРУ на лыжах без палок. Эстафеты с использованием изученных элементов. Подвижная игра «Командные гонки». Передвижение по пересеченной местности с использованием изученных ходов без учета времени. Упражнения для восстановления дыхания	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств	Лыжный инвентарь	
76	Контроль прохождения дистанции 2-5 км.		ОРУ на лыжах без палок. <u>Прохождение дистанции 2-5 км. на время.</u> Подвижная игра «Преодолей препятствие». Равномерное передвижение 3- 4 мин. Упражнения для восстановления дыхания	Проявлять максимальное усилие при прохождении дистанции		
77	Закрепление изученного материала.		ОРУ на лыжах без палок. Подвижная игра «Командные гонки». Эстафеты с использованием изученных ходов. Техника передачи эстафеты. Равномерное передвижение	Устранять ошибки и неточности в		

Эстафеты			техники		
----------	--	--	---------	--	--

4 четверть

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Содержание учебного предмета</i>	<i>Планируемые образовательные результаты (на уровне УУД)</i>	<i>Обеспечение урока (инвентарь, оборудование)</i>	<i>Примечания</i>
<i>Волейбол 8 час.</i>						
	ПП и ТБ при занятиях волейболом. Стойки, остановки, перемещения		Инструктаж по ПП и ТБ при занятиях волейболом, меры по предупреждению травматизма. Повторение теоретических сведений, правил игры. Разновидности стоек волейболиста, основные элементы перемещений: приставными, скрестными шагами в разных направлениях, скачком, бегом, остановка шагом	Соблюдать требования инструкций, знать основы теор. сведений, технику, остановок, перемещений	Журнал по технике безопасности	Ознакомить с комплексом для волейбола П.Г. (Приложение № 2)
78	Повторение техники верхней передачи и нижнего приема мяча		ОРУ и СУ для развития прыгучести. Повторение техники верхней и нижней передачи в парах, через сетку, над собой, чередуя передачи мяча, в шеренгах, в движении. Учебная игра	Знать технику выполнения передач мяча, использовать их в учебной игре	Волейбольные мячи	
79	Закрепление техники передач мяча		Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины. Чередование передач мяча индивидуально, в парах, в движении, в шеренгах. Учебная игра	Знать технику передач, подачи мяча, использовать их в игре	Волейбольные мячи	
80	Определения уровня овладения техникой передачи мяча		Комплекс ОРУ для укрепления и развития плечевого пояса. Подготовка к зачету: передачи в парах с различной траекторией. <u>Контроль техники передачи мяча.</u> Учебная игра	Демонстрировать технику выполнения передач мяча	Волейбольные мячи, журнал	
81	Закрепление техники верхней и нижней подач мяча		ОРУ и СУ для развития прыгучести и координационных способностей. Совершенствование подачи и приёма мяча в парах, стоя на боковых линиях волейбольной площадки, чередуя подачи. Учебная игра	Знать технику выполнения подач, использовать их в игре	Волейбольные мячи	
82	Совершенствование техники верхней и нижней подач мяча		ОРУ на месте и в движении. СУ для развития силовых способностей. Разновидности подач через сетку на расстоянии 3-4 м., затем 6-7 м. и с лицевых линий, выполняются подачи фронтальным и поочередным способами. Учебная игра	Знать и корректировать, технику выполнения данных упражнений	Волейбольные мячи	
83	Определения		ОРУ и СУ для укрепления мышц ног. Подготовка к зачету:	Демонстрировать	Волейбольные	

	уровня овладения техникой подач мяча		разновидности подачи мяча с лицевой линии фронтальным способом. <u>Контроль техники подачи мяча.</u> Учебная игра	технику подачи мяча	мячи, журнал	
84	Повторение техники нападающего удара		ОРУ на месте и в движении. СУ для развития скоростных способностей: беговые упражнения, челночный бег. Техника выполнения нападающего удара с места, с собственного подбрасывания, с разбега, после передачи партнёра. Учебная игра	Знать и корректировать, технику выполнения данных упражнений	Волейбольные мячи	
85	Закрепление техники нападающего удара		ОРУ на месте и в движении для разогрева основных групп мышц. Разновидности нападающего удара после подбрасывания мяча, после встречной передачи, через сетку. Учебная игра	Знать и корректировать, технику выполнения данных упражнений	Волейбольные мячи	
86	Совершенствова ние изученных элементов		Комплекс ОРУ и СУ для укрепления мышечного корсета. Игровые комбинации: подача - прием - передача в 3 зону-пас- в зоны 2, 4- нападающий удар; игра у сетки (скидки, приём мяча, отскочившего от сетки). Учебная игра	Знать технику выполнения элементов волейбола, использовать их в учебной игре	Волейбольные мячи	
87	Комбинации из освоенных элементов		Комплекс ОРУ развития мышц туловища. Индивидуальные, групповые, командные действия. Совершенствование тактики защиты и нападения в учебной игре с привлечением к судейству учащихся	Знать технико-тактические действия и использовать их в игре	Волейбольные мячи	
88	Технико - тактические действия в игре		Комплекс ОРУ для развития гибкости. Тактика нападения без изменений позиций игроков, приём мяча после подачи и передача его в зону 3, распасовка мяча для нападающего удара в зоны 2 и 4, блокирование нападающего удара. Учебная игра	Знать технико-тактические действия и использовать их в игре	Волейбольные мячи)
89	ПП и ТБ при занятиях волейболом. Стойки, остановки,		Инструктаж по ПП и ТБ при занятиях волейболом, меры по предупреждению травматизма. Повторение теоретических сведений, правил игры. Разновидности стоек волейболиста, основные элементы перемещений: приставными, скрестными шагами в разных направлениях, скачком, бегом, остановка	Соблюдать требования инструкций, знать основы теор. сведений,	Журнал по технике безопасности	

	перемещения		шагом	технику, остановок, перемещений		
<i>Легкая атлетика 8 час.</i>						
90	ПП и ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Техника высокого старта		Вводный инструктаж правил поведения на уроке при занятиях лёгкой атлетикой, профилактика травматизма. Повторение техники выполнения высокого старта. Специальные беговые упражнения, бег 30- 60 м. без учета времени	Знать, выполнять требования инструкций, демонстрировать технику высокого старта, беговых упражнений	Журнал по технике безопасности	Ознакомить с комплексом для подготовительной группы (П.Г.) (Приложение № 1)
91	Стартовый разгон. Бег 30м.		Комплекс СУ для лёгкой атлетики. Чередование бега с ходьбой, используя элементы стартового разгона, финиширования, уточняя фазы бега. <u>Контроль бега на 30м.</u> Медленный бег 2- 3 мин. Дыхательные упражнения.	Демонстрировать максимальное усилие, технику бега	Журнал с нормативами, секундомер	
92	Спринтерский бег. Бег 60 м.		Комплекс СУ для лёгкой атлетики. Бег из разных исходных положений. Контроль бега на 60 м. Упражнения на восстановление дыхания и расслабления мышц (самомассаж). Повторение техники прыжков с разбега. Спортивная игра	Демонстрировать максимальное усилие, технику бега, прыжков	Журнал с нормативами, секундомер	
93	Спринтерский бег. Бег 100 м.		Комплекс ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Контроль бега на 100 м. Медленный бег 5- 6 мин. чередующийся с ходьбой и дыхательными упражнениями, способы борьбы с утомлением. Закрепление прыжков в длину с разбега.	Демонстрировать максимальное усилие, технику прыжков	Журнал с контрольными нормативами, секундомер	П.Г. – могут заменить бег на оздоровительную ходьбу
94	Спринтерский бег. Бег 200 м.		Комплекс ОРУ, беговые упражнения. Контроль бега на 200 м. Комплекс восстановительных упражнений, восстановление дыхания. Совершенствование прыжков с разбега. Подвижная игра	Демонстрировать максимальное усилие, технику бега, прыжков, правильно дышать	Журнал с контрольными нормативами, секундомер, рулетка	
95	Стайерский бег. Прыжки в длину с места.		Комплекс ОРУ, специальные упражнения для развития прыгучести. <u>Контроль прыжков в длину с места.</u> Медленный бег 6-10 мин. чередующийся с ходьбой и дыхательными упражнениями. Подвижная игра	Демонстрировать максимальное усилие в прыжках, правильно дышать при беге	Журнал с контрольными нормативами	П.Г. – могут заменить бег на оздоровительную ходьбу
96	Эстафетный бег.		Комплекс ОРУ, беговые упражнения. Техника передачи	Взаимодействует	Эстафетные	

	Метание теннисного мяча, гранаты		эстафетной палочки в парах. Эстафетный бег в группах на определение победителя. Медленный бег 3- 4 мин. Повторение техники метания теннисного мяча (гранаты) на дальность.	ь со сверстниками, знать технику передачи эстафетной палочки, метания мяча	палочки, дидактические карточки, тен. мячи, гранаты	
97	Стайерский бег. Пресс за 1 мин.		ОРУ на укрепление мышечного корсета. Беговые упражнения. <u>Контроль: пресс за 1 мин.</u> Медленный бег до 10- 12 мин. чередование бега с ходьбой и восстановливающим дыханием	Демонстрировать максимальное усилие, технику выполнения	Журнал с нормативами, гимн. мат, секундомер	П.Г. –могут заменить бег на оздоровительную ходьбу
98	Кроссовая подготовка. Метание теннисного мяча, гранаты		Комплекс ОРУ в движении. Бег по пересеченной местности с использованием естественных неровностей поверхности, преодолением препятствий. Восстановление дыхания. Закрепление техники метания теннисного мяча (гранаты) на дальность, корректируя технику выполнения.	Демонстрировать выносливость и распределение сил по дистанции, правильное дыхание, технику метания	Теннисные мячи, гранаты	
99	Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине		Комплекс ОРУ, беговые упражнения. <u>Контроль силовых качеств:</u> подтягивание на перекладине. Медленный бег до 15 мин. чередование с ходьбой. Подвижная или спортивная игра	Демонстрировать максимальное усилие при сдаче норматива	Журнал с контрольными нормативами, секундомер	П.Г. –могут заменить бег на оздоровительную ходьбу
100	Бег 1000 -3000 м. (Определение уровня общей выносливости)		Комплекс СУ для лёгкой атлетики. Бег по пересеченной местности с изменением скорости, направления, темпа шагов. <u>Контроль бега 1000- 3000 м.</u> комплекс восстановительных дыхательных процедур	Знать технико- тактические действия и использовать их в игре	Волейбольные мячи	
102	Полоса препятствий. Эстафеты		Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, прыжков, перелазания и др. Встречные легкоатлетические эстафеты	Знать технику передач мяча, использовать их в игре	Волейбольные мячи, кегли	

