

Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Основная общеобразовательная школа" с. Вомын

Согласовано:

Заместитель директора по УВР

Павлова С.В. Павлова

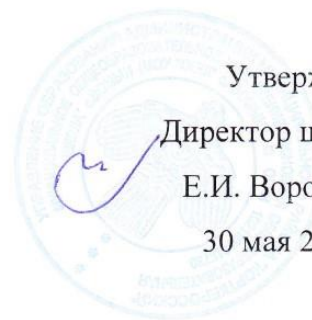
30 мая 2014 г.

Утверждаю:

Директор школы

Воробьева Е.И. Воробьева

30 мая 2014 г.



**Рабочая учебная программа
по физической культуре
5-9 классы**

Уровень образования: основное общее.

Соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования.

Составлена на основании примерной программы по физической культуре. В.И.Лях. М.: Просвещение. 2010 г.

Учитель: Микушев Александр Леонидович.
Соответствует заявленной категории.

Вомын

2014 г.

Пояснительная записка

Перечень нормативных документов, на основании которых разработана программа:

- 1) Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089 « Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего(полного) общего образования».
- 2) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.12.2011 г. № 2885(Зарегистрирован Министерством России 21.02.2012 г. № 19776). «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2012/2013 учебный год».
- 3) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 02-600 (Зарегистрирован Министерством России 03.03.2011 г. №23290). Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях
- 4) Письмо МОиН от 03.09.2011 № 19-247 «О включении олимпийской тематики в содержание учебных предметов 5-9 классов образовательных учреждений РФ».

Рабочий программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2010).

Программа рассчитана на 105 часов в 5 – 9 классах из расчета 3 часа в неделю. Всего (525 ч.)

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания:

5класс:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

6класс:

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

7класс:

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

8 класс:

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

9 класс

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигатель-

ная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование и способы деятельности.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура" Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Возрастные и психологические особенности детей

1.1 Естественные основы.

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физи-

ческих упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля над функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение, но показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля над функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Подвижные игры.

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судей-

стве.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе "Демонстрировать", что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

В своей работе я стараюсь применять дифференцированный подход к учащимся.

Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся.

1.Здоровье сберегающие технологии;

2.Компьютерные технологии; 3.Игровые технологии;

Содержание тематического учебного курса по физической культуре 5–9 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1.1	Основы знаний о физической культуре в процессе урока					
1.2	Спортивные игры (волейбол)	16	16	16	16	16
1.3	Гимнастика	17	17	17	17	18
1.4	Легкая атлетика	31	31	31	31	31
1.5	Кроссовая подготовка	9	9	9	9	9
2	Вариативная часть (Лыжи)	16	16	16	16	15
2.1	Баскетбол	16	16	16	16	16
	Итого	105	105	105	105	105

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Основы физической культуры и здорового образа жизни

5 класс: Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физиче-

ской культурой в его формировании. Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

6 класс: Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов. Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

7 класс: Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

8 класс Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

9 класс: Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега.

5 класс. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег; с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег 30 м. Бег на результат 60 м. **6 класс.** Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Челночный бег (3x10)

7 класс. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

8 класс. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до

70 м. Бег на результат 60 м. (В 9 классе - совершенствование.)

9 класс. Бег на результат 60 м. (совершенствование.)

Овладение техникой длительного бега.

5 класс. Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин. Бег на 1000 м.

6 класс. Бег в равномерном темпе до 11 мин. Бег на 1200 м.

7 класс. Бег в равномерном темпе (мальчики до 15 мин., девочки до 12 мин). Бег 1500 м

8 класс. Бег в равномерном темпе (мальчики до 17 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки)

9 класс. Бег на 2.000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки)

Овладение техникой прыжка в длину.

5 класс Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

6 класс Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

7 класс. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

8 класс. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

9 класс Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега (совершенствование.)

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

5 класс. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное рас стояние; на дальность в коридор 5-6 м. с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

6 класс. То же, но метание теннисного мяча в цель с расстояния 8-10 м.

7 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 х 1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

8 класс. То же, но метание теннисного мяча с расстояния: девушки 12-14 м, юноши — до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с м ста, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх. Метание малого мяча(150г) на результат.

9 класс. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цели (1 х 1 м) с расстояния: (юноши — до 18 м, девушки — 12-14 м).

Гимнастика с элементами акробатики

Освоение строевых упражнений

5 класс. Перестроение из колонны по од ному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колон ну по одному разведением и слиянием; по во семь в движении.

6 класс. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

7 класс. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

8 класс. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

9 класс. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов на месте и в движении.

5-9 классы. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

5-7 классы. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

8-9 классы. Тоже, но мальчики — с гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки — с тренажерами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

5 класс. Мальчики: висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе.

6 класс. Мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

7 класс. Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами; передвижение в висе; махом назад соскок.

8 класс. Мальчики: из вися через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесам.

9 класс. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Освоение опорных прыжков.

5 класс. Вскок в упор присев, соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

6 класс. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

7 класс. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

8 класс. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (козель в ширину, высота 110 см).

9 класс. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (козель в ширину, высота 110 см).

Освоение акробатических упражнений.

5 класс. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, стойка на голове, длинный кувырок.

6 класс. Два кувырка вперед слитно; мост из положения, стоя с помощью.

7 класс. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

8 класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

9 класс. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.

Самостоятельные занятия.

5-9 классы. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и со-

вершенствование).

Овладение организаторскими способностями.

5-7 классы. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

8-9 классы. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов.

5 класс. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.

6 класс. Одновременный, двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

7 класс. Одновременный одношажный ход. По ворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

8 класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

9 класс. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5 км. Эстафета с преодолением препятствий и др.

Знания о физической культуре.

5-9 классы. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

5 класс Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

6 класс Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.

7 класс Остановка двумя шагами и прыжком.

8 класс Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование)

9 класс Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

Освоение ловли и передач мяча.

5 класс. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.).

6 класс Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.).

7 класс. То же, но с пассивным сопротивлением соперника.

8 класс. Совершенствование в освоенных упражнениях.

9 класс. Совершенствование в освоенных упражнениях.

Освоение техники ведения мяча.

5 класс. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведения мяча правой, левой рукой. Эстафеты с баскетбольными мячами

6 класс. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

7 класс. То же, но с пассивным сопротивлением защитника.

8 класс Совершенствование в освоенных упражнениях.

9 класс. Совершенствование в освоенных упражнениях

Овладение техникой бросков мяча.

5 класс. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

6 классы. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

7 класс. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.

8 класс. Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке.

9 класс Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке

Освоение индивидуальной техники защиты.

5 класс. Вырывание и выбивание мяча.

6 класс Вырывание и выбивание мяча.

7 класс. Перехват мяча.

8 класс. Совершенствование в освоенных упражнениях

9 класс. Совершенствование в освоенных упражнениях

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных

способностей.

5-9 классы. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

5-6 классы. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

7 класс. Позиционное нападение (5:5) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Совершенствование уже освоенных видов взаимодействий.

8 класс. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Совершенствование уже освоенного материала.

9 класс. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Совершенствование уже освоенного материала.

Овладение игрой и комплексное развитие psychomotorных способностей.

5-6 классы. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

7 класс. Игра по правилам мини-баскетбола. Совершенствование уже освоенного материала.

8-9 классы. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование уже освоенного материала.

Волейбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

5-9 классы. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча.

5-7 классы. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

8 класс. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

9 класс. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Освоение техники приема и передач мяча.

5-6 классы. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

7 классы. Игра по упрощенным правилам волейбола.

8 класс. Игра по правилам волейбола.

9 класс. Игра по правилам волейбола.

Освоение техники нижней, верхней прямой подачи.

5 класс Нижняя, верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

6 класс Нижняя, верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

7 класс. То же, но через сетку.

8 класс. Нижняя, верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

9 класс. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя, верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

8 класс. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

9 класс. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

5-6 классы. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

7-8 классы. То же, но позиционное нападение с изменением позиций игроков.

9 класс. Совершенствование в освоенных элементах игры. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Знания о физической культуре.

5-9 классы. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

Самостоятельные занятия.

5-9 классы. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передачи, удары в цель, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими способностями 5-9 классы. Организа-

ция и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Подвижные игры

5 класс «Пустое место», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», игры с ведением мяча. «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол, мини-гандбол, варианты игры в футбол (ознакомление с правилами игры).

Требование к уровню подготовки учащихся

Знания, умения, навыки

По окончании 5 класса, учащиеся должны:

Знать

- основы истории развития физической культуры в России;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	6,1	6,3
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	160	150
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	6	8
Выносливость	6-минутный бег, м.	1000	850
	Передвижение на лыжах 2000м	Без учета времени	

Координационные	Челночный бег 3x10м, сек.	9,3	9,7
-----------------	---------------------------	-----	-----

По окончании 6 класса, учащиеся должны:

Знать

- основы истории развития физической культуры в России ;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,8	6,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	165	155
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	6	9
Выносливость	6-минутный бег, м	1100	900
	Передвижение на лыжах 2500м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, сек.	9,0	9,6

По окончании 7 класса, учащиеся должны:

Знать

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,6	6,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	170	160
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	5	10
Выносливость	6-минутный бег, м	1150	950
	Передвижение на лыжах 3500м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	9,0	9,5

По окончании 8 класса, учащиеся должны:

Знать

- основы истории развития физической культуры в России;

- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,5	5,9
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	160

	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	7	12
Выносливость	6-минутный бег, м	1200	1000
	Передвижение на лыжах 4000м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,7	9,4

По окончании 9 класса, учащиеся должны:

Знать

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля над развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6м, с	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
Выносливость	Кроссовый бег 2000м	8 мин 50с	10 мин 20с
	Передвижение на лыжах 2000м	16мин 30с	21мин 00с
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 5 класс

№ п / п	Тема урока	Ко- ли- че- ство ча- сов	Требование к уровню подготовки учащихся (результат)	Р/К ОТ	Домашнее задание	Дата		При- меча- ния (фор- ма урока)
						Пл ан	фа кт	
		1.Легкая атлетика (12 ч)						
		1.2 Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)						
1	Высокий старт (10-15м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Ин- структаж по ТБ.	1	Уметь: бегать с макси- мальной скоростью с низкого старта (30 м) Знать: Знать технику низкого старта		Пробежать 30м с низкого старта с мак- симальной скоростью	03. 09		Ввод- ный
2	Высокий старт (10-15 м). Бег по дистанции(40- 50 м). Эстафеты линей- ные.	1	Уметь: бегать с мак- симальной скоростью с низкого старта (40- 60м)	ОТ	_ - _	04. 09		Со- вер- шенст- вова- ния

3	Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		-- --	06. 09		Совершенствования
4	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		Выполнение комплекса на развитие силы, выносливости	10. 09		Совершенствования
5	Бег (60 м) на результат. ОРУ. Правила соревнований в спринтерском беге	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		-- --	11. 09		Учетный
6	Бег (60 м) на результат. ОРУ. Правила соревнований в спринтерском беге	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		-- --	13. 09		Учетный
			1.3 Метание мяча, прыжки (4ч)					
7	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание Развитие скоростно-силовых качеств	1	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель Знать: технику метания мяча	Р.К	-- --	17. 09		Изучение нового материала

8	Обучение прыжков с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 м. ОРУ	1	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель		Закрепить технику. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология	18.09		Комбинированный
9	Прыжок, приземление. Метание с 5-6 м. ОРУ в движении.	1	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	ОТ	--	20.09		Совершенствования
10	Прыжок, метание малого мяча в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель		--	24.09		Учетный
			1.4 Бег (2ч)					
11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры	1	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Р.К	Кросс до 10 минут	25.09		Изучение нового материала

1 2	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	1	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Р.К	Тренировка в аэробном режиме (сила, выносливость), анаэробном (скоростно-силовые способности)	27. 07		Совершенствования
			2.Кроссовая подготовка (9ч)					
1 3	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	1	Уметь: бегать (до 20 мин) в равномерном темпе		ОРУ без предмета	01. 10		Изучение нового материала
1 4	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра. Развитие выносливости	1	Уметь: бегать (до 20 мин) в равномерном темпе		ОРУ без предмета	02. 10		Комбинированный
1 5	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие вынос-	1	Уметь: бегать (до 20 мин) в равномерном темпе		ОРУ без предмета	04. 10		Комбинированный

	ЛИВОСТИ							
1 6	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	1	Уметь: бегать (до 20 мин) в равномерном темпе	Р.К	ОРУ без предмета	08. 10		Комбинированный
1 7	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра Развитие выносливости	1	Уметь: бегать (до 20 мин) в равномерном темпе		Кросс 10 мин	09. 10		Комбинированный
1 8	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра. Развитие выносливости	1	Уметь: бегать (до 20 мин) в равномерном темпе	Р.К	Кросс 10 мин	11. 10		Комбинированный
1 9	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра. Развитие выносливости	1	Уметь: бегать (до 20 мин) в равномерном темпе		Кросс 10 мин	15. 10		Комбинированный

20	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	1	Уметь: бегать (до 20 мин) в равномерном темпе		Кросс 10 мин	16.10		Комбинированный
21	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ.	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 ми)	Р.К	ОФП	18.10		Совершенствования
3.Баскетбол (16ч)								
22	Т.Б. на уроках баскетбола. Передвижение игрока. Передачи мяча на месте Ведение мяча. Бросок мяча в движении.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре Знать: правила баскетбола		ОРУ	22.10		Изучение нового материала
23	Передвижение игрока, повороты Позиционное нападение. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		ОРУ	23.10		Комбинированный

2 4	Передачи мяча в движении. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Закрепить правила	25. 10		Комбинированный
2 5	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		--	29. 10		Комбинированный
2 6	Обучение техники бросков, ведение мяча, Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Силовая подготовка	30. 10		Комбинированный
2 7	Сочетание приемов передвижений и остановок. Позиционное нападение (5:0)	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	ОТ	--	1.1 1		Комбинированный
2 8	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча. Игра в мини баскетбол.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		--	12. 11		Комбинированный

2 9	Индивидуальная защита. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Пресс за 1 мин.	13. 11		Комбинированный
3 0	Ведения мяча и заброс в кольцо, «малая восьмерка». Учебная игра.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Приседание за 30 сек.	15. 11		Комбинированный
3 1	Стойки, перемещения, круговая тренировка.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		—-—	19. 11		Комбинированный
3 2	Стойки, перемещения, круговая тренировка.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Знать правила	20. 11		Комбинированный
3 3	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини баскетбол.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		—-—	22. 11		Изучение нового материала
3 4	Перемещения игрока, ведение. Бросок в движении.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические		Силовая подготовка	26. 11		Изучение нового мате-

			действия в игре					риала
3 5	Позиционное нападение(5:0).Развитие координационных качеств.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Силовая подготовка	27. 11		Комбинированный
3 6	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Силовая подготовка	29. 11		Комплексный
3 7	Сочетание приемов: (ведение-остановка-бросок).	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Правила игры, судейство.	3.1 2		Комплексный
4.Волейбол (10 ч.)								
3 8	Инструктаж ТБ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам Знать: правила волейбола		ОРУ	4.1 2		Изучение нового материала

3 9	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	ОТ	ОРУ	6.1 2		Совершенствования
4 0	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Закрепить правила	10. 12		Совершенствования
4 1	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1	Выполнять технические действия в игре		--	11. 12		--
4 2	Прием мяча над собой. Встречная эстафета.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Силовая подготовка	13. 12		--

4 3	Прием и передача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		--	17. 12		Комбинированный
4 4	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу.	1	Уметь: играть в волейбол		--	18. 12		Комбинированный
4 5	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Пресс за 1 мин.	20. 12		Комплексный
4 6	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Отжимание, пресс	24. 12		Комплексный

4 7	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Прыжковые упражнения.	25. 12		Совершенствования
5.Лыжная подготовка (16 ч.)								
4 8	Правила поведения на уроках л/п. Попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход.	1	Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы Знать: технику лыжных ходов		Повторить технику попеременного двухшажного хода, стойки спусков.	27. 12		Вводный
4 9	Работа рук в одновременном бесшажном ходе. Эстафета.	1	Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы		Закрепить технику лыжных ходов.	10. 01		Комбинированный
5 0	Бесшажный одновременный ход. Одновременный двухшажный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции 1000 м.	1	Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы	Р.К	_ - _	14. 01		Комбинированный

5 1	Бесшажный одновременный ход . Одновременный двухшажный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции 1000 м.	1	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение		--	15. 15		Учетный
5 2	Подъем ёлочкой на склон. Спуски в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км.	1	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Р.К	Спуск и подъем с горы.	17. 01		Новое изучение
5 3	Подъем ёлочкой на склон. Спуски в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе	1	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение		--	21. 01		Новое изучение

5 4	Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км с переменной скоростью	1	Уметь: выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски.		--	22. 01		Комплексный
5 5	Техника подъема ёлочкой. Техника торможения плугом. Прохождение дистанции до 2 км	1	Уметь: выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски.		--	24. 01		Комплексный
5 6	Техника торможения плугом, прохождение дистанции. до 2,5 км с использованием пройденных ходов и спусков. ходов, подъемов и спусков	1	Уметь: выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски		Катание на лыжах.	28. 01		Обучения
5 7	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 3 км с применением лыжных ходов, подъемов и спусков	1	Уметь: выполнять технику конькового хода, выполнять спуски.	ОТ	Катание на лыжах	29. 01		Закрепления

5 8	Техника спуска в средней стойке, подъем ёлочкой, торможение плугом, прохождение дистанции до 3 км.	1	Уметь: передвигаться без палок, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять подъем ёлочкой		--	31. 01		--
5 9	Соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км - мальчики	1	Уметь: передвигаться без палок, с палками, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять подъем ёлочкой, выполнять одновременный бесшажный и одновременный двухшажный ходы		--	4.0 2		Учетный
6 0	Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Эстафеты.	1	Уметь: передвигаться без палок, с палками, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия.		--	5.0 2		Изучение нового материала

6 1	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки.	1	Уметь: передвигаться без палок, с палками, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять одновременный бесшажный и одновременный двухшажный ходы.		Спуск с горы, торможение	7.0 2		Совершенство-вание
6 2	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки.	1	Уметь: передвигаться без палок, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия		Спуск с горы, торможение	11. 02		Совершенство-вания
6 3	Соревнование на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики.	1	Уметь: передвигаться без палок, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия		Прохождение дистанции 2 км.	12. 02		Учет-ный

6.Волейбол (6 ч.)

6 4	Инструктаж ТБ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Силовая подготовка.	14. 02		Вводный
6 5	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		--	18. 02		Совершенствования
6 6	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи мяча.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		--	19. 02		Комплексный
6 7	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи мяча.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Прыжковые упражнения	21. 02		Комплексный

6 8	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Упражнение на прыгучесть	25. 02		Комплексный
6 9	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		--	26. 02		Комплексный

7. Гимнастика (17)

7.1 Строевая подготовка (5ч)								
70	Перестроение ОРУ на месте. Упражнение на осанки. Инструктаж по ТБ.	1	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять Знать: технику выполнения акробатических упражнений		Упражнения на развитие гибкости	28. 02		Изучение нового материала
71	Перестроение. ОРУ на месте. Висы. Развитие силовых способностей.	1	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Оценивание усвоения гимнастических упражнений в процессе урока.	4.0 3		Комплексный

72	ОРУ в движении. Висы Подтягивания в висе. Подвижная игра	1	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	ОТ	-- --	5.0 3		Комплексный
73	ОРУ в движении. Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета Развитие силовых способностей-	1	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		-- --	7.0 3		Комплексный
74	Перестроение. ОРУ на месте .Смешанные висы. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		-- --	11. 03		Учетный
7.2 Опорный прыжок Строевые упражнения <p style="text-align: center;">(6 ч)</p>								
75	Перестроение ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения Знать: технику опорного прыжка		Силовая подготовка	12. 03		Изучение нового материала
76	Перестроение. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев, соскок. Разви-	1	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		-- --	14. 03		Комплексный

	тие силовых способностей							
77	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь.	1	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Круговая тренировка	18.03		Комплексный
78	ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		— —	19.03		Комплексный
79	Перестроение в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		— —	21.03		Комплексный
80	Перестроение по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь.	1	Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения		Упражнения на координацию (челночный бег)	1.04		Учетный

7.3 Акробатика

(6 ч)

81	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках		--	2.0 4		Изучение нового материала
82	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. ОРУ в движении.	1	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	ОТ	--	4.0 4		Комплексный
83	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении.	1	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках		Отжимание, подтягивание	8.0 4		Комплексный
84	Кувырки вперед и назад. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	1	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках		--	9.0 4		Комплексный
85	Стойка на лопатках. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	1	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках		--	11. 04		Комплексный
86	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем.	1	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках		Закрепить пройденный материал	15. 04		Учетный

	ОРУ в движении.							
			8. Легкая атлетика (19 ч) 8.1 Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)					
87	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	1	Уметь: бегать 30м с максимальной скоростью с низкого старта		Кроссовый бег по пересеченной местности	16.04		Комбинированный
88	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1	Уметь: бегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта		—	18.04		Комбинированный

89	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением 40-50 м), бег по дистанции. Встречная эстафета	1	Уметь: бегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта		--	22.04		Комбинированный
90	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м).	1	Уметь: бегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта	ОТ	--	23.04		Комбинированный
91	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)		Кросс до 20 мин.	25.04		Совершенство
			8.2Прыжок, метание (5ч)					
92	Бег на результат (60 м). Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега Знать: технику метания, технику выполнения прыжка в высоту		Развития выносливости ОФП	29.04		Учетный

93	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега		Отжимание, пресс	30.04		Учетный
94	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» Метание мяча на дальность. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		-- - --	2.05		Комбинированный
95	Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Р.К	-- - --	6.05		Комбинированный
96	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		Упражнение на скакалки.	7.05		Комбинированный
			8.3 Бег на выносливость (9ч)					

97	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Развитие выносливости	1	Кросс по пересеченной местности	Р.К	Кросс до 15 минут	13.05		Комбинированный
98	Равномерный бег (13 мин). ОРУ Бег в гору. Развитие выносливости	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега		--	14.05		Комбинированный
99	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	1	Уметь: правильно дышать		Круговая тренировка	16.05		Изучение нового материала
100	Контрольное тестирование	1	Уметь: выполнять контрольные нормативы		--	20.05		Комбинированный
101	Контрольное тестирование	1	Уметь: выполнять контрольные нормативы		--	21.05		Учетный
102	Бег (16мин). «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	1	Умение правильно дышать.	Р.К	Бег на длинные дистанции	23.05		Комбинированный

10 3	Бег (16 мин). Спор- тивные игры. ОРУ.	1	Уметь: бегать в рав- номерном темпе (20 мин)		Бег на длин- ные дистан- ции	27. 05		Комби- ниро- ван- ный
10 4	Бег (20 мин). Развитие выносливости. Прави- ла соревнований	1	Уметь: бегать в рав- номерном темпе (20 мин)		Бег на длин- ные дистан- ции	28. 05		Комби- ниро- ван- ный
10 5	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спор- тивные игры	1	Уметь: бегать в рав- номерном темпе (20 мин)		Кросс	30. 05		Учет- ный

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 6 класс

№ п / п	Тема урока	Ко- ли- че- ство ча- сов	Требование к уровню подготовки учащихся (результат)	Р/К ОТ	Домашнее задание	Дата		При- меча- ния (фор- ма урока)
						Пл ан	фа кт	
		1.Легкая атлетика (12 ч) 1.2Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)						
1	Высокий старт (15-30м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Ин- структаж по ТБ.	1	Уметь: бегать с макси- мальной скоростью с низкого старта (630 м)		Пробегать 30м с низкого старта с мак- симальной скоростью	5.0 9		Ввод- ный
2	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции(40- 50 м). Эстафеты линей- ные.	1	Уметь: бегать с мак- симальной скоростью с низкого старта (40- 50м)		-- --	6.0 9		Со- вер- шенст- вова- ния
3	Развитие скоростных качеств. Старты из раз- личных положений	1	Уметь: бегать с мак- симальной скоростью с низкого старта (60 м)	ОТ	-- --	7.0 9		Со- вер- шенст- вова- ния

4	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		Выполнение комплекса на развитие силы, выносливости	12.09		Совершенствования
5	Бег (60 м) на результат. ОРУ. Правила соревнований в спринтерском беге	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Р.К	--	13.09		Учетный
6	Бег (100 м) на результат. ОРУ. Правила соревнований в спринтерском беге	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Р.К	--	14.09		Учетный
1.3 Метание мяча, прыжки (4ч)								
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		--	19.09		Комплексный
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание мяча	1	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		Закрепить технику. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология	20.09		Комплексный

9	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание Контрольное тестирование.	1	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		--	21.09		Комплексный
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание Контрольное тестирование	1	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		--	26.09		Учетный

1.4 Бег (2ч)

11	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры.	1	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	Р.К	Кросс до 10 минут	27.09		Комбинированный
12	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры.	1	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	Р.К	Тренировка в аэробном режиме (сила, выносливость), анаэробном (скоростно-силовые способности)	28.09		Комбинированный

2.Кроссовая подготовка (9 ч)

1 3	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (15 мин)		-- --	3.10		Комбинированный
1 4	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. «Лапта».	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (15 мин)		-- --	4.10		Совершенствования
1 5	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег \ в гору.	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (15 м)		-- --	5.10		Совершенствования
1 6	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Развитие выносливости	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (18 мин)		Кросс до 20 минут	10.10		Комбинированный
1 7	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору «Лапта». Развитие выносливости	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (18 мин)		Подтягивание, пресс	11.10		Совершенствования

1 8	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку «Футбол». Развитие выносливости	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (18 мин)		--	12.1 0		Совершенствования
1 9	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. «Футбол». Развитие выносливости	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (18 мин)		Силовая подготовка	17.1 0		Совершенствования
2 0	Равномерный бег (18 мин) «Лапта». Развитие выносливости	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (19мин)	Р.К	ОФП	18.1 0		Совершенствования
2 1	Бег (2000 м). Развитие выносливости.	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 ми)		ОФП	19.1 0		Совершенствования
3. Баскетбол (16ч)								
2 2	Т.Б. на уроках баскетбола. Передвижение игрока. Передачи мяча на месте Ведение мяча. Бросок мяча в движении.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		ОРУ	24.1 0		Изучение нового материала

2 3	Передвижение игрока, повороты. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		ОРУ	25.1 0		Комбинированный
2 4	Передачи мяча в движении. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	ОТ	Закрепить правила	26.1 0		Комбинированный
2 5	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		--	31.1 0		Комбинированный
2 6	Обучение техники бросков, ведение мяча, Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Силовая подготовка	1.11		Комбинированный
2 7	Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Игровые задания 2×2, 3×3.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		--	2.11		Комбинированный

2 8	Обучение индивидуальной техники защиты .Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		--	13.1 1		Комбинированный
2 9	Индивидуальная защита. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Пресс за 1 мин.	14.1 1		Комбинированный
3 0	Ведения мяча и заброс в кольцо, «малая восьмерка». Учебная игра.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Приседание за 30 сек.	15.1 1		Комбинированный
3 1	Стойки, перемещения, круговая тренировка.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		---	20.1 1		Комбинированный
3 2	Стойки, перемещения, круговая тренировка.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Знать правила	21.1 1		Комбинированный
3 3	Заброс по кольцу с 2 шагов . Учебная игра	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические		--	22.1 1		Комбинированный

			действия в игре					ный
3 4	Перемещения игрока, отбор мяча играть в баскетбол по упрощенным правилам, Финты.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Силовая подготовка	27.1 1		Комбинированный
3 5	Зонная защита, финты. Обучение двойному шагу. ОФП	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	ОТ	Силовая подготовка	28.1 1		Комбинированный
3 6	Зонная защита, финты. Обучение двойному шагу. ОФП	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Силовая подготовка	29.1 1		Комбинированный
3 7	Перемещения, отбор мяча. штрафной бросок. Передача мяча в тройках со сменой мест.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Правила игры, судейство.	4.12		

4.Волейбол (10ч)

3 8	Инструктаж ТБ на уроке. Стойки и передвижения игрока, прием мяча , эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам		ОРУ	5.12		Изучение нового материала
3 9	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча Эстафеты. Нижняя прямая подача .	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам		ОРУ	6.12		Совершенствования
4 0	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону Нижняя прямая подача . Игра по упрощенным правилам	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Закрепить правила	11.1 2		Совершенствования
4 1	Эстафеты. Нижняя прямая, боковая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	Выполнять технические действия в игре		--	12.1 2		--
4 2	Прием мяча снизу, снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты	1	Уметь: играть в волейбол		Силовая подготовка	13.1 2		--
4 3	Прием и передача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	ОТ	--	18.1 2		Комбинированный

4 4	Прием и передача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	Уметь: играть в волейбол		--	19.1 2		Комбинированный
4 5	Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам	1	по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Пресс за 1 мин.	20.1 2		Комплексный
4 6	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Отжимание, пресс	25.1 2		Комплексный
4 7	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Прыжковые упражнения.	26.1 2		Совершенствования
5. Лыжная подготовка (16ч)								
4 8	Инструктаж Т/Б на уроке. Разучивание лыжных ходов. Обучение движению полу ёлочкой и ёлочкой.	1	Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы		Повторить технику попеременного двухшажного хода, стойки спусков	27. 12		Вводный

4 9	Развитие общей выносливости. Обучение техники попеременного двухшажного хода. Обучение стойкам и спускам.	1	Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы		Повторять спуски ,подъемы	11. 01		Комбинированный
5 0	Развитие общей выносливости. Обучение техники попеременного двухшажного хода.	1	Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы		--	16. 01		Комбинированный
5 1	Обучение поворотам на месте. Развитие общей выносливости. Обучение Двухшажного хода, Стоек спуска.	1	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Р.К	--	17. 01		Комбинированный
5 2	Развитие основных физических качеств. Обучение одновременному бесшажному ходу, Поворотам Переступанием и упорам	1	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение		--	18. 01		--

5 3	Сдача зачётов по технике спусков и подъёмов. Обучение одновременному двухшажному и одношажному ходам.	1	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъёмы, торможение		Повторить технику лыжных ходов	23. 01		--
5 4	Развитие основных физических качеств. Скользящий шаг.	1	Уметь: выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски.	Р.К	--	24. 01		--
5 5	Совершенствование передвижения попеременным, двухшажным ходом	1	Уметь: выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски.		--	25. 01		Совершенствования
5 6	Одновременный двухшажный хода..Игры-эстафеты, с использованием различных ходов.	1	Уметь: выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски		Катание на лыжах.	30. 01		Обучения
5 7	Одновременный двухшажный ход. Игры-эстафеты, с использованием различных ходов.	1	Уметь: выполнять технику конькового хода, выполнять спуски.		Катание на лыжах	31. 01		Закрепления

5 8	Игры-эстафеты с использованием различных ходов.	1	Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию.		--	1.0 2		--
5 9	Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов	1	Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы.	ОТ	--	6.0 2		Комбинированный
6 0	Техника лыжных ходов, Повторение содержания предыдущего урока. Прохождение дистанции 2 км	1	Уметь: передвигаться без палок, с палками, проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение		--	7.0 2		Комбинированный
6 1	Повороты Техника подъема, спуски. Подъем скользящим шагом на склоне до 45°. Прохождение дистанции до 2 км	1	Уметь: передвигаться без палок, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски	Р.К	Спуск с горы, торможение	8.0 2		Комбинированный

6 2	Эстафеты. Повороты на подъема на склоны Техника Прохождение дистанции до 3 км	1	Уметь: передвигаться без палок, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски		Спуск с горы, торможение	13. 02		Учетный
6 3	Прохождение дистанции 3 км со сменой ходов	1	Уметь: передвигаться без палок, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.		Прохождение дистанции 2 км.	14. 02		Учетный

6. Волейбол (6ч)

6 4	Инструктаж ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча. Нижняя прямая, боковая подача..Прямой нападающий удар	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Силовая подготовка.	15. 02		Вводный
6 5	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		--	20. 02		Комплексный
6 6	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		--	21. 02		Комплексный

6 7	Стойки и передвижения игрока. Прямой нападающий удар после подбрасывания	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Прыжковые упражнения	22. 02		Комбинированный
6 8	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Упражнение на прыгучесть	27. 02		Совершенствования
6 9	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		_ - _	28. 02		Совершенствования

7. Гимнастика (17ч) Висы. 7.1 Строевые упражнения (5 ч)

7 0	Инструктаж ТБ. Строевые упражнения, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы		Упражнения на развитие гибкости	1.03		Изучение нового материала
--------	---	---	--	--	---------------------------------	------	--	---------------------------

7 1	Строевые упражнения, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы		Оценивание усвоения гимнастических упражнений в процессе урока.	6.03		Совершенствования
7 2	Подъем переворотом в упор. Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы		- - -	7.03		Совершенствования
7 3	Строевые упражнения. ОРУ на месте без предметов.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	ОТ	Упражнения на развитие гибкости	13.0 3		Учетный
7 4	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы		- - -	14.0 3		
			7.2 Опорный прыжок, строевые упражнения (бч)					
7 5	Прыжок ноги врозь. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения,		Силовая подготовка	15.0 3		Совершенствования

7 6	Прыжок ноги врозь Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		--	20.0 3		Совершенствования
7 7	Прыжок ноги врозь. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		Круговая тренировка	21.0 4		Совершенствования
7 8	Прыжок ноги врозь. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		--	3.04		Совершенствования
7 9	Прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		--	4.04		Совершенствования
8 0	Выполнение прыжка ноги врозь Комплекс ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		Упражнения на координацию (челночный бег)	5.04		Учетный
			7.3 Акробатика, лазание					

			(6 ч)					
8 1	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации.	1	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		--	10.0 4		Изучение нового материала
8 2	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя .ОРУ с мячом.. Развитие координационных способностей	1	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		--	11.0 4		Комплексный
8 3	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Развитие координационных способностей	1	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	ОТ	Отжимание, подтягивание	12.0 4		Комплексный
8 4	Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом.	1	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		--	17.0 4		Комплексный
8 5	Выполнение комбинации из разученных элементов. Развитие координационных способностей	1	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		--	18.0 4		Совершенствования

8 6	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	1	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Закрепить пройденный материал	19.0 4		Учетный
8.Легкая Атлетика (19 ч)								
8.1 Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)								
8 7	Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Встречные эстафеты. Инструктаж по ТБ.	1	Уметь: бегать 30м с максимальной скоростью с низкого старта		Кроссовый бег по пересеченной местности	24.0 4		Комбинированный
8 8	Высокий старт (15—30м). Бег по дистанции (40-50 м). ОРУ. Старты из различных положений	1	Уметь: бегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта		--	25.0 4		Комбинированный
8 9	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения.	1	Уметь: бегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта		--	26.0 5		Комбинированный
9 0	Высокий старт (15-30 м). Финиширование.. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1	Уметь: бегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта	ОТ	--	2.05		Комбинированный

9 1	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)		Кросс до 20 мин.	3.05		Учетный
			8.2 Прыжок, метание (5ч)					
9 2	Прыжок в высоту. Метание мяча на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега		Развития выносливости ОФП	8.05		Комбинированный
9 3	Прыжок в высоту . Метание мяча на дальность. ОРУ. Правила соревнований в метании мяча	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Р.К	Отжимание, пресс	10.05		Комбинированный
9 4	Прыжок, приземление. Метание мяча.. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		- - -	15.05		Комбинированный
9 5	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоро-	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		- - -	16.05		Комбинированный

	стно-силовых качеств							
9 6	Прыжок в высоту Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		Упражнение на скакалки.	17.0 5		Комбинированный
			8.3 Бег на выносливость (9ч)					
9 7	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные	1	Кросс по пересеченной местности	Р.К	--	22.0 5		Комбинированный
9 8	Бег (16мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега		--	23.0 5		Совершенствования
9 9	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.	1	Уметь: правильно дышать	Р.К	Круговая тренировка	24.0 5		Совершенствования

1 0 0	Контрольное тестирование	1	Уметь: сдавать контрольные нормативы		--	29.0 5		Учетный
1 0 1	Контрольное тестирование	1	Уметь: сдавать контрольные нормативы		--	29.0 5		Учетный
1 0 2	Бег (18 мин). «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	1	Умение правильно дышать.		Бег на длинные дистанции	30.0 5		Урочная
1 0 3	Бег (19 мин). Спортивные игры. ОРУ.	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)		Бег на длинные дистанции	30.0 5		Совершенствования
1 0 4	Бег (20 мин). Развитие выносливости. Правила соревнований	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Р.К	Бег на длинные дистанции	31.0 5		Совершенствования
1 0 5	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)		Кросс	31.0 5		Учетный

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№ п / п	Тема урока	Количество часов	Требование к уровню подготовки учащихся (результат)	Р/ К ОТ	Домашнее задание	Дата		Примечания (форма урока)
						Пл н	ф а к т	
		1.Легкая атлетика (12ч) 1.2Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)						
1	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Инструктаж по ТБ.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта Знать: Знать технику низкого старта ого старта (60 м)		Пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге	3.09		Вводный
2	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Раз-	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		- - -	4.09		Совершенствования

	витие скоростных качеств.							
--	------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

3	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, ОРУ,	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		-- --	7.0 9		Совершенствования
4	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	ОТ	Выполнение комплекса на развитие силы, выносливости	10. 09		Совершенствования
5	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		-- --	11. 09		Совершенствования
6	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Р.К	--	14. 09		Учетный
			1.3 Метание мяча, прыжки (4ч)					

7	Прыжок в длину. Метание мяча. ОРУ.	1	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч		--	17. 09		Комбинированный
8	Прыжок в длину. Метание мяча. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч		Пробегать дистанцию до 2км	18. 09		Комбинированный
9	Прыжок в длину Метание мяча, ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч		--	21. 09		Комбинированный
1 0	Прыжок в длину на результат. Техника метания мяча с разбега	1	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч		--	24. 09		Учетный
			1.4 Бег (2ч)					
1 1	Бег (1500 м - д., 2000 м - м.). «Лапта».	1	Уметь: пробежать дистанцию 1500 (2000) м	Р.К	Кросс до 15минут	25. 09		Комбинированный

1 2	Бег (1500 м - д., 2000 м - м.). «Лапта».	1	Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м		Тренировка в аэробном режиме (сила, выносливость), анаэробном (скоростно-силовые способности)	28. 09		Комбинированный
			2.Кроссовая подготовка (9ч)					
1 3	Бег (15 мин). «Лапта». Развитие выносливости.	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)		- - -	1.1 0		Комбинированный
1 4	Бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Р.К	- - -	2.1 0		Совершенствования
1 5	Бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. «Лапта ». Развитие выносливости	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 м)		- - -	5.1 0		Совершенствования

1 6	Бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. «Лапта». Развитие выносливости.	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)		Кросс до 20 минут	8.1 0		Комбинированный
1 7	Бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения, футбол	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)		Подтягивание, пресс	9.1 0		Совершенствования
1 8	Бег (18 мин). ОРУ. Развитие выносливости, футбол	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	ОТ	--	12. 10		Совершенствования
1 9	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)		Силовая подготовка	15. 10		Совершенствования
2 0	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ.	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)		ОФП	16. 10		Совершенствования
2 1	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 ми)	Р.К	--	19. 10		Совершенствования

3. Баскетбол (16ч)

2 2	Инструктаж ТБ. Ведение мяча. Личная защита. Учебная игра с сопротивлением.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре Знать: правила игры		ОРУ	22. 10		Комбинированный
2 3	Ведение. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		ОРУ	23. 10		Комбинированный
2 4	Ведение. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Закрепить правила	26. 10		Комбинированный
2 5	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменной места.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		--	29. 10		Комбинированный
2 6	Сочетание приемов. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя рука-	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические		Силовая подготовка	30. 10		Комбинированный

	ми		действия в игре					
2 7	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменной места.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		--	2.1 1		Комбинированный
2 8	Быстрый прорыв (2х1,3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		--	12. 11		Комбинированный
2 9	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3х2). Учебная игра.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	ОТ	Пресс за 1 мин.	13. 11		Комбинированный
3 0	Позиционное нападение со сменной места. Развитие координационных способностей	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Приседание за 30 сек.	16. 11		Комбинированный

3 1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Развитие координационных способностей	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		— -	19. 11		Комбинированный
3 2	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1, 3 x 2).	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Знать правила	20. 11		Комбинированный
3 3	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2 x 1, 3 x 2). Учебная игра.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		- -	23. 11		Комбинированный
3 4	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Силовая подготовка	26. 11		Комбинированный
3 5	Позиционное нападение со сменной места. Развитие координации	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические	ОТ	Силовая подготовка	27. 11		Комбинированный

	онных способностей		действия в игре					
3 6	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2 x 1, 3 x 2). Учебная игра.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Силовая подготовка	30. 11		Комбинированный
3 7	Зонная защита. Учебная игра	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Правила игры, судейство.	3.1 2		Комбинированный
4. Волейбол (10ч)								
3 8	Инструктаж ТБ. Стойки и передвижения игрока, передачи. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре Знать: технику и правила игры		ОРУ	4.1 2		Освоение нового материала
3 9	Стойки и передвижения игрока, передачи. Нижняя прямая подача,	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические		ОРУ	7.1 2		Совершенствования

	прием подачи.		действия в игре					
4 0	Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Закрепить правила	10. 12		Совершенствования
4 1	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		_ - _	11. 12		_ - _
4 2	Стойки и передвижения игрока. Комбинации	1	Уметь: играть в волейбол		Силовая подготовка	14. 12		_ - _
4 3	Передача мяча над собой, через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи	1	по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		_ - _	17. 12		Комбинированный

4 4	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя	1	Уметь: играть в волейбол	ОТ	--	18. 12		Комбинированный
4 5	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар	1	по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Пресс за 1 мин.	21. 12		Совершенствования
4 6	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Отжимание, пресс	24. 12		Совершенствования
4 7	Игра по упрощенным правилам	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Прыжковые упражнения.	25. 12		Совершенствования
5.Лыжная подготовка (16 ч)								

4 8	Инструктаж техники безопасности на уроке. Совершенствовать технику лыжных ходов. Прохождение дистанции 1 км.	1	Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы Знать: технику лыжных ходов	Р.К	Повторить технику попеременного двухшажного хода, стойки спусков.	11. 01		Вводный
4 9	Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 1 км	1	Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы		Повторять спуски,	14. 01		Комбинированный
5 0	Прохождение дистанции 1 км Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы.	1	Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы		--	15. 01		Комбинированный
5 1	Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом	1	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение		--	18. 01		Комбинированный

5 2	Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами	1	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Р.К	--	21. 01		--
5 3	Повторить ранее пройденные ходы, спуски, подъемы. Контрольная гонка 2 км.	1	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение		Повторить технику лыжных ходов	22. 01		Совершенствования
5 4	Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами	1	Уметь: выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски.		--	23. 01		--
5 5	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом.	1	Уметь: выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски.	Р.К	--	28. 01		Совершенствования

5 6	Развитие скоростной выносливости: Прохождение дистанции 3 км.	1	Уметь: выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски.		Катание на лыжах.	29. 01		--
5 7	Развитие скоростной выносливости: Прохождение дистанции 3 км.	1	Уметь: выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски.		Катание на лыжах	1.0 2		Совершенствования
5 8	Развитие скоростной выносливости: Прохождение дистанции 3 км.	1	--		--	4.0 2		--
5 9	Развитие скоростной выносливости: Прохождение дистанции 3 км на зачет.	1	Уметь: выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски.	ОТ	--	5.0 2		Комбинированный
6 0	Развитие скоростной выносливости: Прохождение дистанции 3 км на зачет.	1	Уметь: выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски.		--	8.0 2		Комбинированный

6 1	Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами	1	Уметь: выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски.	Р.К	Спуск с горы, торможение	11. 02		Комбинированный
6 2	Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км.	1	Уметь: выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски.		Спуск с горы, торможение	12. 02		Учетный
6 3	Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки по 2 – 3 раза по 300 м.	1	Уметь: выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски.		Прохождение дистанции 2 км.	15. 02		Учетный

6.Волейбол (6ч)

6 4	Инструктаж ТБ на уроке волейбола Комбинации из разученных перемещений.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Силовая подготовка.	18. 02		Совершенствования
6 5	Передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		--	19. 02		Совершенствования
6 6	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		--	22. 02		Совершенствования
6 7	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Прыжковые упражнения	25. 02		Комбинированный

6 8	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	ОТ	Упражнение на прыгучесть	26. 02		Совершенствования
6 9	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		--	1.0 3		Совершенствования

7. Гимнастика (17ч)

7.1 Висы. Строевые упражнения (11 ч)								
70	Инструктаж ТБ на уроке. Повороты, ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Техника безопасности	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине Знать: технику выполнения упражнений		Упражнения на развитие гибкости	4.03		Изучение нового материала
71	Повороты ,ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых спо-	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		Оценивание усвоения гимнастических упражнений в	5.03		Совершенствования

	собностей				процессе урока.			
72	ОРУ с гимнастической палкой. Развитие гибкости.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		_ - _	11.03		Совершенствования
73	Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		Упражнения на развитие гибкости	12.03		Учетный
74	Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок			15.03		Изучение нового материала
75	ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» Прыжок боком с поворотом на 90	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок		Силовая подготовка	18.03		Совершенствования

76	Прыжок способом «согнув ноги» Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок		--	19.03		Совершенствования
77	ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		Круговая тренировка	1.04		Совершенствования
78	ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок		--	2.04		Совершенствования
79	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок		--	5.04		Учетный
80	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок		Упражнения на координацию	8.08		
			7.2Акробатика, лазание (6 ч)					

81	Кувырок назад, стойка ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене	1	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов		--	9.04		Изучение нового материала
82	Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении.	1	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов		--	12.04		Комплексный
83	ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов		Отжимание, подтягивание	15.04		Комплексный
84	. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов		Упражнение на силу рук	16.04		Комплексный
85	Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Развитие силовых способ-	1	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов		--	19.04		Учетный

	ностей							
86	ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов		Закрепить пройденный материал	22.04		Учетный
8. Легкая атлетика (19 ч)								
8.2 Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)								
87	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ	1	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта Знать: технику скоростного бега		Кроссовый бег по пересеченной местности	23.04		Комбинированный
88	Высокий стар (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		--	26.04		Комбинированный

89	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Правила соревнований	1	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		--	29.0 4		Комбинированный
90	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование.	1	Уметь: бегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта		--	30.0 4		Комбинированный
91	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)		Кросс до 20 мин.	3.05		Учетный
			8.3 Прыжок, метание (5ч)					
92	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча Правила соревнований	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)		Развития выносливости ОФП	6.05		Комбинированный

93	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	ОТ	Тренировка в оздоровительном беге	7.05		Комбинированный
94	Прыжок, метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ.	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега		--	10.05		Урочная
95	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча.	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега		--	13.05		Урочная
96	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание.	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега		Упражнение со скакалкой.	14.05		Урочная
			8.4 Бег на выносливость (9ч)					
97	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные	1	Кросс по пересеченной местности	Р.К	--	17.05		Комбинированный

98	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Р.К	Кросс до 15	20.0 5		Совершенствования
99	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.	1	Уметь: правильно дышать		Круговая тренировка	21.0 5		Совершенствования
100	Контрольное тестирование	1	Уметь: правильно выполнять контрольные нормативы		--	24.0 5		Учетный
101	Контрольное тестирование	1	Уметь: правильно выполнять контрольные нормативы		--	27.0 5		Учетный
102	Бег (18 мин). «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	1	Умение правильно дышать.	Р.К	Пресс, отжимание	28.0 5		Урочная
103	Бег (19 мин). Спортивные игры. ОРУ.	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)		Приседание, отжимание	28.0 5		Совершенствования
104	Бег (20 мин). Развитие выносливости. Правила соревнований	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)		Приседание, отжимание	31.0 5		Совершенствования

10 5	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)		Развитие физических качеств	31.0 5		Совершенствования
---------	--	---	--	--	-----------------------------	-----------	--	-------------------

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№ п / п	Тема урока	Ко- ли- че- ство ча-	Требование к уровню подготовки учащихся (результат)	Р/К ОТ	Домашнее задание	Дата	Примечания (форма урока)
------------------	------------	----------------------------------	---	-----------	------------------	------	--------------------------------

		сов				Пл н	ф ак т	
		1. Легкая атлетика (12ч) 1.2 Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)						
1	Высокий старт (20-40 м). Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) Знать: технику скоростного бега		Пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге	4.09		Вводный
2	Высокий старт (20-40 м). Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		-- --	5.09		Совершенствования
3	Высокий старт (20-40 м). Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	ОТ	-- --	6.09		Совершенствования

4	Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		Выполнение комплекса на развитие силы, выносливости	11.0 9		Совершенствования
5	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м).	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		-- --	12.0 9		Совершенствования
6	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		-- --	13.0 9		Учетный
			1.3 Метание мяча, прыжки (4ч)					
7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча	1	Уметь: прыгать в длину с 9-11 беговых шагов; метать на дальность мяч		-- --	18.0 9		Комбинированный

8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ.	1	Уметь: прыгать в длину с 9-11 беговых шагов; метать на дальность мяч		Закрепить технику	19.0 9		Комбинированный
9	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Уметь: прыгать в длину с 9 -11 беговых шагов; метать на дальность мяч	Р.К	--	20.0 9		Комбинированный
10	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Уметь: прыгать в длину		--	25.0 9		Учетный
			1.4 Бег (2ч)					
11	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	1	Уметь: пробегать дистанцию 1500 м	Р.К	Кросс до 15 минут	26.0 9		Комбинированный

1 2	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	1	Уметь: пробежать дистанцию 1500 м		Тренировка в аэробном режиме (сила, выносливость), анаэробном (скоростно-силовые способности)	27.09		Комбинированный
			2.Кроссовая подготовка (9ч)					
1 3	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (15 мин)	Р.К	_ - _	2.10		Комбинированный
1 4	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (15 мин)		_ - _	3.10		Совершенствования
1 5	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (15 м)		_ - _	4.10		Совершенствования

1 6	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. «Футбол». ОРУ.	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (18 мин)		Кросс до 20 минут	9.10		Комбинированный
1 7	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (18 мин)		Подтягивание, пресс	10.10		Совершенствования
1 8	Бег (18 мин) Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (18 мин)	Р.К	--	11.10		Совершенствования
1 9	Бег (18 мин) Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (18 мин)		Силовая подготовка	16.10		Совершенствования
2 0	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (19мин)	ОТ	ОФП	17.10		Совершенствования

2 1	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 ми)		--	18.1 0		Совершенствования
3. Баскетбол (16ч)								
2 2	Инструктаж ТБ на уроке. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Ведение мяча на месте.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре Знать: правила игры в баскетбол		ОРУ	23. 10		Комбинированный
2 3	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		ОРУ	24. 10		Комбинированный
2 4	Ведение мяча. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила баскетбола	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Закрепить правила	25. 10		Комбинированный

2 5	Ведение мяча. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила баскетбола	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		--	30. 10		Комбинированный
2 6	Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Силовая подготовка	31. 10		Комбинированный
2 7	Передвижения игрока. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		--	1.1 1		Комбинированный
2 8	Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	ОТ	--	13. 11		Комбинированный
2 9	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические		Пресс за 1 мин.	14. 11		Комбинированный

			действия в игре					
3 0	Бросок мяча в движении Штрафной бросок. Игровые задания (3x7, 3x2). Учебная игра.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Приседание за 30 сек.	15. 11		Комбинированный
3 1	места. Бросок мяча в движении Штрафной бросок. Игровые задания (3x7, 3x2). Учебная игра.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		— -	20. 11		Комбинированный
3 2	Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания (3x7, 3x2). Развитие координационных способностей	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Знать правила	21. 11		Комбинированный
3 3	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение быстрым прорывом	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		- -	22. 11		Комбинированный

	вом (2 х], 3 х 1).							
3 4	Штрафной бросок. Игровые задания (3х7, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Силовая подготовка	27. 11		Комбинированный
3 5	Штрафной бросок. Игровые задания (3х7, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Силовая подготовка	28. 11		Комбинированный
3 6	Бросок мяча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Силовая подготовка	29. 11		Комбинированный
3 7	Учебная игра. Зонная защита.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические		Правила игры, судейство.	4.1 2		

			действия в игре					
4.Волейбол (10ч)								
3 8	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Техника безопасности на уроках	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам Знать: правила игры в волейбол		ОРУ	5.1 2		Освоение нового материала
3 9	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. мяча. Эстафеты	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам		ОРУ	6.1 2		Совершенствования
4 0	Передача мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	ОТ	Закрепить правила	11. 12		Совершенствования

4 1	Передача мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	1	Выполнять технические действия в игре		--	12. 12		--
4 2	Нижняя боковая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол		Силовая подготовка	13. 12		--
4 3	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	1	по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		--	18. 12		Комбинированный
4 4	Стойки и передвижения. Прием мяча снизу Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	1	Уметь: играть в волейбол		--	19. 12		Комбинированный
4 5	Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Пресс за 1 мин.	20. 12		Совершенствования

4 6	Эстафеты .Передачи в парах Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Отжимание, пресс	25. 12		Совершенствования
4 7	Передача мяча в парах через сетку. Эстафеты. Судейство	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Прыжковые упражнения.	26. 12		Совершенствования
5. Лыжная подготовка (16ч)								
4 8	Правила ТБ на уроках. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов.	1	Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы Знать технику лыжных ходов		Повторить технику попеременного двухшажного хода, стойки спусков.	27.1 2		Вводный
4 9	Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты	1	Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы		Повторять спуски,	10.0 1		Комбинированный

5 0	Техника попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах.	1	Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы	Р.К	--	15.0 1		Комбинированный
5 1	Дистанцию 1 км Техника подъемов и спусков. Техника торможения плугом и упором.	1	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение		--	16.0 1		Комбинированный
5 2	Техника подъемов и спусков, Техника торможения плугом и упором.	1	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Р.К	--	17.0 1		--
5 3	Техника подъемов и спусков, подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево.	1	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение		Повторить технику лыжных ходов	22.0 1		Совершенствования

5 4	Прохождение дистанции 2 км различными ходами.	1	Уметь: выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски.		--	23.0 1		--
5 5	Техника катания с горок. Прохождение 3 км.	1	Уметь: выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски.	Р.К	--	24.0 1		Совершенствования
5 6	Разучивание техника конькового хода.	1	Уметь: выполнять технику конькового хода		Катание на лыжах.	29.0 1		Обучения
5 7	Разучивание техника конькового хода. Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 2км	1	Уметь: выполнять технику конькового хода, выполнять спуски.		Катание на лыжах	30.0 1		Закрепления
5 8	Поворот махом. Прохождение дистанции 3 км.	1	Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию.	ОТ	--	31.0 1		--
5 9	Поворот махом. Техника катания с горок.	1	Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы.		Закрепить правила	5.02		Комбинированный

6 0	Навыки катания с горок. Прохождение дистанции 3 км – лыжные гонки.	1	Уметь: передвигаться без палок, с палками, проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение		--	6.02		Комбинированный
6 1	Навыки катания с горок. Прохождение дистанции 3 км – лыжные гонки.	1	Уметь: передвигаться без палок, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски	Р.К	Спуск с горы, торможение	7.02		Комбинированный
6 2	Совершенствование лыжных ходов.	1	Уметь: передвигаться без палок, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски		Спуск с горы, торможение	12.0 2		Учетный
6 3	Совершенствование лыжных ходов.	1	Уметь: передвигаться без палок, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.		Прохождение дистанции 2 км.	13.0 2		Учетный

6. Волейбол (6ч)

6 4	Инструктаж ТБ на уроке волейбола Комбинации из разученных перемещений.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Силовая подготовка.	14.0 2		Совершенствования
--------	---	---	--	--	---------------------	-----------	--	-------------------

6 5	Передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		--	19.0 2		Совершенствования
6 6	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		--	20.0 2		Совершенствования
6 7	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Прыжковые упражнения	21.0 2		Комбинированный
6 8	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Упражнение на прыгучесть	26.0 2		Совершенствования
6 9	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		--	27.0 2		Совершенствования

7. Гимнастика (17ч)

7.1Висы, строевая подготовка (5 ч)								
7 0	Инструктаж ТБ на уроке. Повороты, ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Техника безопасности	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине Знать: технику выполнения упражнений		Упражнения на развитие гибкости	28.0 2		Изучение нового материала
7 1	Повороты ,ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		Оценивание усвоения гимнастических упражнений в процессе урока.	5.03		Совершенствования
7 2	ОРУ с гимнастической палкой. Развитие гибкости.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		_ - _	6.03		Совершенствования
7 3	Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	ОТ	Упражнение на гибкость	7.03		Совершенствования
7 4	Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок		_ - _	12.0 3		Изучение нового материала
			7.2Висы. Строевые упражнения (6 ч)					

7 5	ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» Прыжок боком с поворотом на 90	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок		Силовая подготовка	13.0 3		Совершенствования
7 6	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок		--	14.0 3		Совершенствования
7 7	ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		Круговая тренировка	19.0 3		Совершенствования
7 8	ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок		--	20.0 3		Совершенствования
7 9	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок		--	21.0 3		Учетный
8 0	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок		Упражнения на координацию	2.04		

			7.3 Акробатика, лазание (6 ч)					
8 1	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене	1	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов		--	3.04		Изучение нового материала
8 2	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении.	1	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов		--	4.04		Комплексный
8 3	ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	ОТ	Отжимание, подтягивание	9.04		Комплексный
8 4	. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов		--	10.04		Комплексный
8 5	Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов		--	11.04		Учетный

8 6	ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов		Закрепить пройденный материал	16.0 4		Учетный
8. Легкая атлетика (19 ч)								
8.1 Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)								
87	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ	1	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта Знать: технику скоростного бега		Кроссовый бег по пересеченной местности	17.0 4		Комбинированный
88	Высокий старт! (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		--	18.0 4		Комбинированный

89	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Правила соревнований	1	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Скоростной бег	23.0 4		Комбинированный
90	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование.	1	Уметь: бегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта		—	24.0 4		Комбинированный
91	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)		Кросс до 20 мин.	25.0 4		Учетный
			8.3Прыжок, метание (5ч)					
92	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча Правила соревнований	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)		Развития выносливости ОФП	30.0 4		Комбинированный

93	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега		Тренировка в оздоровительном беге	2.05		Комбинированный
94	Прыжок, метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ.	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега		_ - _	7.05		Урочная
95	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча.	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	ОТ	_ - _	8.05		Урочная
96	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание.	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега		Прыжки через скакалку.	14.0 5		Урочная
			8.4 Бег на выносливость (9ч)					
97	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные	1	Кросс по пересеченной местности	Р.К	_ - _	15.0 5		Комбинированный

98	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Р.К	--	16.0 5		Совершенствования
99	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.	1	Уметь: правильно дышать		Круговая тренировка	21.0 5		Совершенствования
100	Контрольное тестирование	1	Уметь: выполнять контрольные нормативы	ОТ	--	22.0 5		Учетный
101	Контрольное тестирование	1	Уметь: выполнять контрольные нормативы		--	23.0 5		Учетный
102	Бег (18 мин). «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	1	Умение правильно дышать.	Р.К	Кросс до 15 мин	28.0 5		Урочная
103	Бег (19 мин). Спортивные игры. ОРУ.	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)		--	29.0 5		Совершенствования
104	Бег (20 мин). Развитие выносливости. Правила соревнований	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)		Круговая тренировка	30.0 5		Совершенствования

10 5	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)		Развитие физических качеств.	30.0 5		Совершенствования
---------	---	---	--	--	------------------------------	-----------	--	-------------------

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№ п / п	Тема урока	Ко- ли- че- ство ча- сов	Требование к уровню подготовки учащихся (результат)	Р/К ОТ	Домашнее за- дание	Дата		Примеча- ния (форма урока)
						Пла н	фа кт	
			1. Легкая атлети- ка(12) 1.2Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)					
1	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Инструктаж по ТБ.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) Знать: технику низкого старта		Пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге	03.0 9		Вводный
2	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специаль-	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	ОТ	_ - _	04.0 9		Совершенствования

	ные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.							
3	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, ОРУ.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		-- --	06.0 9		Совершенствования
4	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		Выполнение комплекса на развитие силы, выносливости	10.0 9		Совершенствования
5	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		-- --	11.0 9		Совершенствования
6	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		-- --	13.0 9		Учетный

			1.3 Метание мяча, прыжки (4ч)					
7	Прыжок в длину. Метание мяча ОРУ.	1	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч		--	17.0 9		Комбинированный
8	Прыжок в длину. Метание мяча. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	ОТ	Пробегать дистанцию 2км	18.0 9		Комбинированный
9	Прыжок в длину Метание мяча, ОРУ. Контрольное тестирование.	1	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч		--	20.0 9		Комбинированный
10	Прыжок в длину на результат. Техника метания мяча с разбега. Контрольное тестирование.	1	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч		--	24.0 9		Учетный
			1.4 Бег (2ч)					
11	Бег (1500 м - д., 2000 м - м.). «Лапта».	1	Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м	Р.К	Кросс до 15минут	25.0 9		Комбинированный

1 2	Бег (1500 м - д., 2000 м - м.). «Лапта».	1	Уметь: пробежать дистанцию 1500 (2000) м	Р. К	Тренировка в аэробном режиме (сила, выносливость), анаэробном (скоростно-силовые способности)	27.0 7		Комбинированный
			2. Кроссовая подготовка (9ч)					
1 3	Бег (15 мин). «Лапта». Развитие выносливости.	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)		- - -	01.1 0		Комбинированный
1 4	Бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)		- - -	02.1 0		Совершенствования
1 5	Бег (16 мин)ОРУ. Специальные беговые упражнения. «Лапта ». Развитие	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 м)		- - -	04.1 0		Совершенствования

	тие выносливости							
1 6	Бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. «Лепта». Развитие выносливости.	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Р.К	Кросс до 20 минут	08.1 0		Комбинированный
1 7	Бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения, футбол	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)		Подтягивание, пресс	09.1 0		Совершенствования
1 8	Бег (15 мин). ОРУ. Развитие выносливости, футбол	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)		— —	11.1 0		Совершенствования
1 9	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	ОТ	Силовая подготовка	15.1 0		Совершенствования
2 0	Бег (15 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ.	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)		ОФП	16.1 0		Совершенствования

2 1	Бег (2-3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 ми)		--	18.1 0		Совершенствования
3.Баскетбол (14ч)								
2 2	Инструктаж ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре Знать: правила игры в баскетбол		ОРУ	22.1 0		Изучение нового материала
2 3	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		ОРУ	23.1 0		Комплексный
2 4	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскет-	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Закрепить правила	25.1 0		Комплексный

	бола							
2 5	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное на падение со сменой места.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		--	29.1 0		Совершенствования
2 6	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Силовая подготовка	30.1 0		Совершенствования
2 7	Сочетание приемов передвижений и остановок. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	ОТ	--	1.11		Комплексный

28	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		--	12.1 1		
29	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Пресс за 1 мин.	13.1 1		Комплексный
30	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		---	15.1 1		Совершенствования
31	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Знать правила	19.1 1		Совершенствования

3 2	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		--	20.1 1		Совершенствования
3 3	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Силовая подготовка	22.1 1		Совершенствования
3 4	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Силовая подготовка	26.1 1		Совершенствования

3 5	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Силовая подготовка	27.1 1		Совершенствования
4.Волейбол (10ч)								
3 6	Инструктаж ТБ. Стойки и передвижения игрока, передачи. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре Знать: правила игры в волейбол		ОРУ	29. 11		Освоение нового материала
3 7	Стойки и передвижения игрока, передачи. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		ОРУ	3.1 2		Совершенствования
3 8	Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Закрепить правила	4.1 2		Совершенствования

3 9	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам, блок	1	по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	ОТ	--	6.1 2		--
4 0	Стойки и передвижения игрока. Комбинации	1	Уметь: играть в волейбол		Силовая подготовка	10. 12		--
4 1	Передача мяча над собой, через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи, блок	1	по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		--	11. 12		Комбинированный
4 2	Комбинации из разученных перемещений. Нападающий удар	1	Уметь: играть в волейбол		Приседание, отжимание	13. 12		Комбинированный
4 3	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар, блок	1	по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Пресс за 1 мин.	17. 12		Совершенствования
4 4	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Отжимание, пресс.	18. 12		Совершенствования

4 5	Игра по упрощенным правилам	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Прыжковые упражнения.	20. 12		Совершенствования
5. Лыжная подготовка (14ч)								
4 6	Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км	1	Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы Знать: технику лыжных ходов	Р.К	Повторять спуски,	24. 14		Комбинированный
4 7	Прохождение дистанции 2 км Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы.	1	Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы		--	25. 25		Комбинированный
4 8	Прохождение дистанции 3 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами	1	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение		--	27. 12		--

49	Повторить ранее пройденные ходы, спуски, подъемы. Контрольная гонка 2 км.	1	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Р.К	Повторить технику лыжных ходов	10.01		Совершенствования
50	Прохождение дистанции до 5 км.	1	Уметь: выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски.		--	14.01		--
51	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом.	1	Уметь: выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски.		--	15.01		Совершенствования
52	Развитие скоростной выносливости: Прохождение дистанции 5 км.	1	Уметь: выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски.		Катание на лыжах.	17.01		--
53	Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции 5 км.	1	Уметь: выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски.	Р.К	Катание на лыжах	21.01		Совершенствования

5 4	Развитие скоростной выносливости, Прохождение дистанции 3 км.	1	Уметь : правильно распределить силы по дистанции.		--	22. 01		--
5 5	Развитие скоростной выносливости: Прохождение дистанции 3 км на зачет.	1	Уметь: выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски.		Упражнение на выносливость	24. 01		Учетный
5 6	Развитие скоростной выносливости: Прохождение дистанции 3 км на зачет.	1	Уметь: выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски.		--	28. 01		Комбинированный
5 7	Прохождение дистанции 3 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами	1	Уметь: выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски.		Спуск с горы, торможение	29. 01		Комбинированный
5 8	Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы.	1	Уметь: выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски.	Р.К	Спуск с горы, торможение	31. 01		Учетный

5 9	Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки по 2 – 3 раза по 500 м.	1	Уметь: выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски.		Прохождение дистанции 2 км.	4.0 2		Учетный
--------	---	---	---	--	-----------------------------	----------	--	---------

6. Волейбол (6ч)

6 0	Инструктаж ТБ на уроке волейбола Комбинации из разученных перемещений.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре Знать: правила игры в волейбол		Силовая подготовка.	5.0 5		Совершенствования
6 1	Передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	ОТ	--	7.0 2		Совершенствования
6 2	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием,	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		--	11. 02		Совершенствования

	блок							
6 3	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Прыжковые упражнения	12. 02		Комбинированный
6 4	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя подача	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Упражнение на прыгучесть	14. 02		Совершенствования
6 5	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		--	18. 02		Совершенствования

7. Гимнастика (18 ч)

7.1 Строевые упражнения, опорный прыжок (12 ч)								
66	Инструктаж ТБ на уроке. Повороты, ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Техника безопасности	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине Знать: технику выполнения упражнений		Упражнения на развитие гибкости	19.0 2		Изучение нового материала
67	Повороты ,ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		Упражнения на развитие гибкости	21.0 2		Совершенствования
68	ОРУ с гимнастической палкой. Развитие гибкости.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		-- - _	25.0 2		Совершенствования
69	Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		_ - _	26.0 2		Совершенствования
70	Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		Упражнения на развитие гибкости	28.0 2		Учетный

71	Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок		Приседание за 1 мин	4.03		Изучение нового материала
72	ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м) Прыжок боком с поворотом на 90	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок		Силовая подготовка	5.03		Совершенствования
73	Прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	ОТ	_ _	7.03		Совершенствования
74	ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		Круговая тренировка	11.03		Совершенствования
75	ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок		Отжимание от пола	12.03		Совершенствования

76	Прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок		Отжимание от пола	14.0 3		Учетный
77	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	ОТ	Упражнения на координацию	18.0 3		
			7.2 Акробатика, лазание (6 ч)					
78	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене	1	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов		Разновидности кувырков	19.0 3		Изучение нового материала
79	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении.	1	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов		--	21.0 3		Комплексный

80	ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов		Отжимание, подтягивание	1.04		Комплексный
81	. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов		--	2.04		Комплексный
82	Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	ОТ	Силовая подготовка	4.04		Учетный
83	ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов		Закрепить пройденный материал	8.04		Учетный

8. Легкая Атлетика (19 ч)

--	--	--	--	--	--	--	--	--

8.1 Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)

84	Высокий старт (40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ	1	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта Знать: технику скоростного бега		Кроссовый бег по пересеченной местности	9.04		Комбинированный
85	Высокий старт! (40-60 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		--	11.04		Комбинированный
86	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Правила соревнований	1	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		--	15.04		Комбинированный
87	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование.	1	Уметь: бегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта		Скоростной бег 40 м по 4р	16.04		Комбинированный

88	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)		Кросс до 20 мин.	18.0 4		Учетный
			8.2 Прыжок, метание (5ч)					
89	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча Правила соревнований	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)		Развития выносливости ОФП	22.0 4		Комбинированный
90	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	ОТ	Тренировка в оздоровительном беге	23.0 4		Комбинированный
91	Прыжок, метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ.	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега		- - -	25.0 4		Урочная

92	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча.	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега		-- --	29.0 4		Урочная
93	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание.	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Р.К	Упражнение на скакалке.	30.0 4		Урочная
			8.3 Бег на выносливость (9 ч)					
94	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега Знать: правила бега на длинные дистанции		Кросс по пересеченной местности	2.05		Комбинированный
95	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра	1	Уметь: правильно дышать	Р.К	-- --	6.05		Совершенствования

	«Лапта».							
96	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.	1	Уметь: правильно дышать	Р.К	Круговая тренировка	73.0 5		Совершенствования
97	Контрольное тестирование	1	Уметь: правильно сдавать нормативы		Приседание, пресс, подтягивание	13.0 5		Учетный
98	Контрольное тестирование	1	Уметь: правильно сдавать нормативы		Приседание, пресс, подтягивание	14.0 5		Учетный
99	Бег (18 мин). «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	1	Умение правильно дышать.	ОТ	Кросс до 2 км	16.0 5		Урочная
100	Бег (20 мин). «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	1	Умение правильно дышать.	Р.К	Кросс до 2 км	20.0 5		Урочная
101	Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	Кросс по пересеченной местности		Приседание, пресс, подтягивание	21.0 5		Совершенствования

10 5	Подвижные иг- ры. Развитие вынос- ливости	1	Кросс по пересеченной местности		Упражнения на развитие физических качеств	23.0 5		Совершен- ствования
---------	--	---	------------------------------------	--	--	-----------	--	------------------------

Учебно-методический комплект

Физ- культура	5	Копы- лова Н.В.	Примерная про- грамма основного общего образования по физической культуре. - М.:Дрофа,2008.	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова	Кузнецов В. С., Колодниц- кий Г.А. Экзамена- ционные	Настольная книга учителя фи- зической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана. — М. : Физ-ра и спорт, 2007
	6					
	7					

			воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы / авт.: В. И. Лях, А.А. Зданевич. - М., Просвещение, 2008 .	Просвещение, 2008.		Лях В.И. Физическая культура. - М.: Дрофа, 2007 Компакт-диски: Физическая культура, 1 – 11 классы (рекомендации, разработки, из опыта работы), 2010 год;
Физ-культура	8 9	Копылова Н.В.	Примерная программа основного образования по физической культуре. - М.:Дрофа,2008. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы / авт.: В.И. Лях,	Лях В. И., Зданевич А.А.Физическая культура: Учебник для 8-9класс.-М.: Просвещение, 2008.	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Экзаменационные вопросы и ответы. 9 - 10 класс. -М., 2007.	Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 2007 Кузнецов В. С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. - М.: ВЛАДОС, 2007. Лях В.И. Физическая культура.

Материально - техническое обеспечение

«Упражнения гимнастики и акробатики»:

Канат для лазания 5 м (белый). Козел гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастический подкидной. Перекладины пристеночная и универсальная. Стенка гимнастическая. Набивные мячи 1 кг и 2 кг. Палки гимнастические. Скакалки детские. Обручи, скамейка гимнастическая жесткая. Мешочки насыпные для упражнений на координацию.

«Упражнения легкой атлетики»: Граната 500-700 грамм, секундомер. Эстафетные палочки. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Дорожка разметочная прыжков и метаний. Аптечка для оказания первой помощи. Барьеры легкоатлетические.

«Спортивные игры»:

Волейбольные стойки. Сетка для переноса и хранения мячей. Сетка волейбольная и футбольная. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные. Табло перекидное.

«Атлетическая гимнастика, индивидуальные комплексы упражнений оздоровительных систем физического воспитания»:

Скакалки взрослые. Горка для дисков от штанги и гантелей. Скамьи атлетические. Стенка гимнастическая 2,4 x 0,8 м. Тренажер-доска наклонная универсальная. Тренажер-перекаладина навесная, универсальная. Гантели литые 2 кг, 3 кг, 4 кг. Гантели разборные 2 Маты поролоновые.

«Лыжная подготовка»:

Палки лыжные (110-140 см), ботинки лыжные, лыжи пластиковые

Характеристика контрольно-измерительных материалов

Одним из важнейших условий, способствующих лучшей реализации «Единой столичной системы физического воспитания и оздоровления учащихся», является систематическое наблюдение (педагогическая диагностика и мониторинг) за состоянием и сдвигами (динамикой) показателей двигательной подготовленности учащихся, достигаемой ими в ходе учебного года. В программе физического воспитания предусмотрены специальные тесты. Наиболее объективно отражающие степень развития у учащихся основных физических качеств и функциональных возможностей в сочетании с состоянием их физического развития. Придавая большое значение тестированию учащихся в интересах повышения эффективности их оздоровления средствами физической культуры. Организация тестирования ставит своей целью создание лично-ориентированной системы мониторинга физической подготовленности и здоровья учащихся школы. Первое тестирование проводится в начале учебного года (сентябрь). В конце учебного года (май) проводится обязательное итоговое тестирование. На основании итоговых данных тестирования физической подготовленности учащихся, формируются рекомендации для них по индивидуальной летней физкультурно-оздоровительной деятельности и планы учебной, физкультурно-оздоровительной работы на новый учебный год.

К основным качествам человека относят силу, быстроту, выносливость, проявляемые в двигательной деятельности, а также прыгучесть и ловкость, непосредственно связанные с ними морфо - функциональные свойства организма. Эти качества определяют различные физические способности человека (силовые, скоростные, координационные и т.д.)

Обязательные тестовые упражнения:

- скоростные (бег 30м)
- скоростно- силовые (прыжок в длину с места; подъем туловища за 30 сек - девушки)
- силовые (подтягивание- юноши)
- выносливость (бег 1000м)
- челночный бег 3 раз по 10 метров» (для оценки скоростной выносливости и ловкости, связанных с изменением направления движения и чередования ускорения и торможения).
- наклон, вперед сидя» (для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов).

Контрольные упражнения помогают выявить уровень развития различных двигательных качеств, сравнить подготовленность учащихся в начале и в конце года, при его повторении через определенное время в одинаковых условиях можно видеть динамику физической подготовке.

Бег 30м- проводится на беговой легкоатлетической дорожке. Учащиеся бегут с высокого старта. Оценивается лучший результат по итогам двух забегов.

Прыжок в длину с места- выполняется толчком двух ног, стоящих врозь. Учащийся становится на линию, согнув ноги в коленях, отведя руки назад, сделать ими энергичный мах вперед, в сочетании с мощным толчком ногами. Приземление происходит на обе ноги. Прыжок выполняется трижды, засчитывается лучший прыжок. Длина прыжка измеряется от линии до последней точки касания.

Подтягивание- из виса на прямых руках хватом сверху подтянуться так, чтобы подбородок был выше перекладины, опуститься из виса до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение. Маховые движения и рывки не разрешаются. Фиксируется наибольшее количество правильных подтягиваний.

Подъем туловища за 30 сек из положения лежа- учащийся принимает положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, расстояние от ягодиц до пяток 30см, руки за головой, согнуты в локтях. Касание локтями коленей, таз не отрывать.

Бег 1000м- выполняется с высокого старта. При выполнении упражнения в случае невозможности продолжения бега, допускается переход на ходьбу (спор-

тивную или обычную). Результат фиксируется с помощью секундомера.

Шкала оценок физической подготовленности.

Структура оценочной шкалы

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50 и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл

Градации физической подготовленности

Результат 100%- должный возрастно- половой показатель

Результат 100% и выше- высокое развитие; прогноз для спортивного отбора

Результат 70- 100%- базовый уровень, хорошее развитие

Результат 51- 69%- группа риска, плохое развитие

Результат 50% и ниже- группа повышенного риска, очень плохое развитие. Рекомендовать занятия в группах ОФП, ЛФК и коррекции

Результат ниже 30%- группа с низким уровнем здоровья, сверх плохое развитие.

Обработка результатов тестирования

1.Оценивать показанный результат с помощью таблицы.

2.Определяется Индекс Физической Готовности (ИФГ) учащегося путем вычисления среднеарифметического значения суммы полученных баллов: (тест1 + тест2 + тест 3+ тест 4) :4= сумму баллов (округлять в большую сторону)

3.Качественная оценка ИФГ: результат суммы баллов попадает в диапазон уровня. В графе «оценка за тест», в графе «выполнен» ставят знак «+». Результаты: тест считается выполнен, если учащийся показал результаты оптимального уровня, тест считается не выполненным если учащийся показал результаты дефицита развития качеств и проставляют в подразделе «не выполнен» со знаком «-».

4.Развитие качеств оценивается: -равномерное- «гармоничное», если между максимальным результатом и минимальным нет свободного уровня

-«недостаточно гармоничное»- разрыв в один уровень

-«дисгармоничное»- разрыв более чем в один уровень

5.Расчет ИФГ группы: суммируются результаты личных ИФГ и делят на число участников тестирования.

Мальчики, юноши

Тест №1. Бег 30м,с

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже

	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6,0- 6,5	6,4 и ниже	6,5- 6,9	7,0- 7,5	7,6- 8,3	8,4и выше
6,6- 6,11	6,1 и ниже	6,2- 6,7	6,8- 7,3	7,4- 8,0	8,1 и выше
7,0- 7,5	5,6 и ниже	5,7- 6,1	6,2- 6,7	6,8- 7,4	7,5 и выше
7,6- 7,11	5,5 и ниже	5,6- 6,0	6,1-6,6	6,7- 7,3	7,4 и выше
8,0- 8,5	5,4 и ниже	5,5- 5,8	5,9-5,8	6,4-7,0	7,1 и выше
8,6- 8,11	5,3 и ниже	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4-6,9	7,0 и выше
9,0- 9,5	5,1 и ниже	5,2-5,6	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8 и выше
9,6- 9,11	5,1 и ниже	5,2-5,5	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7 и выше
10,0- 10,5	5,0 и ниже	5,1-5,4	5,5-5,9	6,0-6,5	6,6 и выше
10,6- 10,11	5,0 и ниже	5,1-5,4	5,5-5,8	5,9-6,4	6,5 и выше
11,0- 11,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,7	5,8-6,2	6,3 и выше
11,6- 11,11	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2 и выше
12,0- 12,5	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,9	6,0и выше
12,6- 12,11	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,9	6,0 и выше
13,0- 13,5	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9 и выше
13,6- 13,11	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9и выше
14,0- 14,5	4,7 и ниже	4,9-5,2	5,3-5,5	5,6-6,0	5,8 и выше
14,6- 14,11	4,6 и ниже	4,7-4,9	5,0-5,2	5,3-5,6	5,7 и выше
15,0- 15,5	4,5 и ниже	4,6-4,7	4,8-5,0	5,1-5,4	5,5 и выше
15,6- 15,11	4,5 и ниже	4,6-4,7	4,8-4,9	5,0-5,3	5,4 и выше
16,0- 16,5	4,4 и ниже	4,5-4,6	4,7-4,8	4,9-5,1	5,2 и выше
16,6- 16,11	4,4 и ниже	4,5-4,6	4,7-4,8	4,9-5,1	5,2 и выше
17,0- 17,5	4,3 и ниже	4,4-4,5	4,6-4,7	4,8-5,0	5,1 и выше
17,6- 17,11	4,3 и ниже	4,4-4,5	4,6-4,7	4,8-5,0	5,1 и выше
18,0- 18,5	4,2 и ниже	4,3-4,4	4,5-4,9	4,7-4,9	5,0 и выше
18,6- 18,11	4,2 и ниже	4,3-4,4	4,5-4,6	4,7-4,9	5,0 и выше

Тест №2 Бег 1000м (мин, сек)

Возраст, лет и ме- сяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ни- же
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0- 7,5	6,00и ниже	6,01-6,34	6,35-7,09	7,10-7,55	7,56и выше
7,6- 7,11	5,50и ниже	5,51-6,25	6,26-7,00	7,01-6,45	7,46и выше
8,0- 8,5	5,35и ниже	5,36-6,08	6,09-6,41	6,42-7,25	7,26и выше
8,6- 8,11	5,25и ниже	5,26-5,58	5,59-6,31	6,32-7,15	7,16и выше
9,0- 9,5	5,20и ниже	5,21-5,53	5,54-6,26	6,27-7,10	7,11и выше
9,6- 9,11	5,10и ниже	5,11-5,43	5,44-6,16	6,17-7,00	7,01и выше
10,0- 10,5	5,05и ниже	5,06-5,38	5,39-6,11	6,12-6,55	6,56и выше
10,6- 10,11	4,55и ниже	4,56-5,28	5,29-6,01	6,02-6,45	6,46и выше
11,0- 11,5	4,50и ниже	4,51-5,23	5,24-5,56	5,57-6,40	6,41и выше

11,6- 11,11	4,40и ниже	4,41-5,13	5,14-5,46	5,47-6,30	6,31и выше
12,0- 12,5	4,35и ниже	4,36-5,08	5,09-5,41	5,42-6,25	6,26и выше
12,6- 12,11	4,25и ниже	4,26-4,58	4,59-5,31	5,32-6,15	6,16и выше
13,0- 13,5	4,20и ниже	4,21-4,53	4,54-5,26	5,27-6,10	6,11и выше
13,6- 13,11	4,10и ниже	4,11-4,43	4,44-5,16	5,17-6,00	6,01и выше
14,0- 14,5	4,05и ниже	4,06-4,38	4,39-5,11	5,12-5,55	5,56и выше
14,6- 14,11	4,00и ниже	4,01-4,33	4,34-5,06	5,07-5,50	5,51и выше
15,0- 15,5	3,55и ниже	3,56-4,28	4,29-5,01	5,02-5,45	5,46и выше
15,6- 15,11	3,50и ниже	3,51-4,23	4,24-4,56	4,57-5,40	5,14и выше
16,0- 16,5	3,45и ниже	3,46-4,18	4,19-4,51	4,52-5,35	5,36и выше
16,6- 16,11	3,40и ниже	3,41-4,13	4,14-4,46	4,47-5,30	5,31и выше
17,0- 17,5	3,35и ниже	3,36-4,08	4,09-4,41	4,42-5,25	5,26и выше
17,6- 17,11	3,30и ниже	3,31-4,03	4,04-4,36	4,37-5,20	5,21и выше
18,0- 18,5	3,30и ниже	3,31-4,03	4,04-4,36	4,37-5,20	5,21и выше
18,6- 18,11	3,30и ниже	3,31-4,03	4,04-4,36	4,37-5,20	5,21и выше

Тест №3 Подтягивание на перекладине (раз)

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6,0- 6,5	3и выше	2	1.5	1	0
6,6- 6,11	4и выше	3	2	1	0,5 и ниже
7,0- 7,5	4и выше	3	2	1,5	1 и ниже
7,6- 7,11	5и выше	4	3	2	1 и ниже
8,0- 8,5	5и выше	4	3	2	1 и ниже
8,6- 8,11	6и выше	5	3-4	2	1 и ниже
9,0- 9,5	6и выше	5	4	2-3	1 и ниже
9,6- 9,11	7и выше	5-6	4	2-3	1 и ниже
10,0- 10,5	7и выше	6	4-5	2-3	1 и ниже
10,6- 10,11	8и выше	6-7	5	2-4	1 и ниже
11,0- 11,5	8и выше	7	5-6	2-4	1 и ниже
11,6- 11,11	8и выше	7	5-6	2-4	1 и ниже
12,0- 12,5	9и выше	7-8	5-6	2-4	1 и ниже
12,6- 12,11	9и выше	8	6-7	3-5	2 и ниже
13,0- 13,5	10и выше	8-9	6-7	3-5	2 и ниже
13,6- 13,11	10и выше	9	6-8	3-5	2 и ниже
14,0- 14,5	11и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
14,6- 14,11	11и выше	10	8-9	4-7	3 и ниже
15,0- 15,5	12и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже

15,6- 15,11	12и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
16,0- 16,5	12и выше	10-11	9	5-8	4 и ниже
16,6- 16,11	12и выше	10-11	9	6-8	5 и ниже
17,0- 17,5	13и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
17,6- 17,11	13и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
18,0- 18,5	13и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
18,6- 18,11	14и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже

Тест №4 Прыжок в длину с места (см)

Возраст, лет и ме- сяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ни- же
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6,0- 6,5	122и выше	109-121	96-108	80-95	79и ниже
6,6- 6,11	128и выше	115-127	102-114	86-101	85и ниже
7,0- 7,5	130и выше	117-129	104-116	88-103	87и ниже
7,6- 7,11	140и выше	127-139	114-126	98-113	97 ниже
8,0- 8,5	145и выше	132-144	119-131	103-118	102и ниже
8,6- 8,11	155и выше	142-154	129-141	113-128	112и ниже
9,0- 9,5	158и выше	145-157	132-144	116-131	115и ниже
9,6- 9,11	162и выше	149-161	136-148	120-135	119и ниже
10,0- 10,5	166и выше	153-163	141-152	124-139	123и ниже
10,6- 10,11	175и выше	162-174	150-161	133-148	132и ниже
11,0- 11,5	177и выше	164-176	152-163	135-150	134и ниже
11,6- 11,11	184и выше	171-183	159-170	142-157	141и ниже
12,0- 12,5	187и выше	174-186	162-173	145-160	144 ниже
12,6- 12,11	193и выше	180-192	168-179	151-166	150и ниже
13,0- 13,5	198и выше	185-197	173-184	156-171	155и ниже
13,6- 13,11	205и выше	192-204	180-191	163-178	162и ниже
14,0- 14,5	208и выше	195-207	183-194	166-181	165и ниже
14,6- 14,11	214и выше	201-213	189-200	172-187	171и ниже
15,0- 15,5	217и выше	204-216	192-203	175-190	174и ниже
15,6- 15,11	225и выше	212-224	200-211	183-198	182и ниже
16,0- 16,5	228и выше	215-227	203-214	186-201	185и ниже
16,6- 16,11	234и выше	221-233	209-220	192-207	191и ниже
17,0- 17,5	238и выше	225-237	213-224	196-211	195и ниже
17,6- 17,11	240и выше	229-239	217-228	201-216	200и ниже
18,0- 18,5	242и выше	231-241	219-230	203-218	202и ниже
18,6- 18,11	245и выше	234-244	222-233	206-221	205и ниже

Девочки, девушки

Тест №1 Бег 30м (с)

Возраст,	Высокий	Выше	Средний	Ниже	Низкий
----------	---------	------	---------	------	--------

лет и месяцев	среднего		среднего		
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6,0- 6,5	6,8и ниже	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8и выше
6,6- 6,11	6,5и ниже	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4и выше
7,0- 7,5	6,0и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8и выше
7,6- 7,11	5,8и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6и выше
8,0- 8,5	5,6и ниже	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6-7,2	7,3и выше
8,6- 8,11	5,5и ниже	5,6-5,9	6,0-6,4	6,5-7,1	7,2и выше
9,0- 9,5	5,3и ниже	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4-6,9	7,0и выше
9,6- 9,11	5,3и ниже	5,4-5,7	5,8-6,2	6,3-6,8	6,9и выше
10,0- 10,5	5,2и ниже	5,3-5,6	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6и выше
10,6- 10,11	5,2и ниже	5,3-5,6	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6и выше
11,0- 11,5	5,1и ниже	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9-6,3	6,4и выше
11,6- 11,11	5,1и ниже	5,2-5,4	5,5-5,7	5,8-6,2	6,3и выше
12,0- 12,5	5,0и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2и выше
12,6- 12,11	5,0и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2и выше
13,0- 13,5	5,0и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2и выше
13,6- 13,11	5,0и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,0	6,1и выше
14,0- 14,5	4,9и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-6,0	6,1и выше
14,6- 14,11	4,9и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-6,0	6,1и выше
15,0- 15,5	4,9и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-6,0	6,1и выше
15,6- 15,11	4,9и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-6,0	6,1и выше
16,0- 16,5	4,8и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-6,0	6,1и выше
16,6- 16,11	4,8и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-6,0	6,1и выше
17,0- 17,5	4,8и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-6,0	6,1и выше
17,6- 17,11	4,8и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-6,0	6,1и выше
18,0- 18,5	4,7и ниже	4,8-5,0	5,1-5,4	5,5-5,9	6,0и выше
18,6- 18,11	4,8и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-6,0	6,1и выше

Тест №2 Бег 1000м (мин, сек)

Возраст, лет и месяцев	Высокий		Средний		Низкий	
	Выше среднего	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий	
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже	
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	
7,0- 7,5	6,10и ниже	6,11-6,45	6,46-7,20	7,21-7,59	8,00и выше	
7,6- 7,11	6,00и ниже	6,01-6,35	6,36-7,00	7,01-7,49	7,50и выше	
8,0- 8,5	5,55и ниже	5,56-6,28	6,29-7,01	7,02-7,45	7,46и выше	
8,6- 8,11	5,45и ниже	5,46-6,18	6,19-6,51	6,52-7,35	7,36и выше	
9,0- 9,5	5,47и ниже	5,48-6,20	6,21-6,53	6,54-7,37	7,38и выше	

9,6- 9,11	5,35и ниже	5,36-6,08	6,09-6,41	6,42-7,25	7,26и выше
10,0- 10,5	5,38и ниже	5,39-6,11	6,12-6,44	6,45-7,28	7,29и выше
10,6- 10,11	5,26и ниже	5,27-5,59	6,00-6,32	6,33-7,16	7,17и выше
11,0- 11,5	5,24и ниже	5,25-5,57	6,31-7,14	6,31-7,14	7,15и выше
11,6- 11,11	5,17и ниже	5,18-5,50	5,51-6,23	6,24-7,07	7,08и выше
12,0- 12,5	5,14и ниже	5,15-5,47	5,48-6,20	6,21-7,04	7,05и выше
12,6- 12,11	5,08и ниже	5,09-5,41	5,42-6,14	6,15-6,58	6,59и выше
13,0- 13,5	5,03и ниже	5,04-5,36	5,37-6,09	6,08-6,53	6,54и выше
13,6- 13,11	4,56и ниже	4,57-5,29	5,03-6,02	6,03-6,46	6,47и выше
14,0- 14,5	4,53и ниже	4,54-5,26	5,27-5,59	6,00-6,43	6,44и выше
14,6- 14,11	4,45и ниже	4,46-5,18	5,19-5,51	5,52-6,35	6,36и выше
15,0- 15,5	4,43и ниже	4, 44-5,15	5,16-5,48	5,49-6,32	6,33и выше
15,6- 15,11	4,37и ниже	4,38-5,09	5,10-5,42	5,43-6,26	6,27и выше
16,0- 16,5	4,33и ниже	4,34-5,05	5,04-5,38	5,39-6,22	6,23и выше
16,6- 16,11	4,26и ниже	4,27-4,58	4,59-5,31	5,32-6,15	6,16и выше
17,0- 17,5	4,22и ниже	4,23-4,54	4,55-5,27	5,28-6,11	6,12и выше
17,6- 17,11	4,18и ниже	4,19-4,50	4,51-5,23	5,24-6,07	6,08и выше
18,0- 18,5	4,16и ниже	4,17-5,21	4,49-5,21	5,22-6,05	6,06и выше
18,6- 18,11	4,14и ниже	4,15-4,46	4,47-5,19	5,20-6,03	6,04и выше

Тест №3 Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек (раз)

Возраст, лет и ме- сяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ни- же
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6,0- 6,5	13и выше	12	10-11	7-9	6и ниже
6,6- 6,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6и ниже
7,0- 7,5	15и выше	13-14	11-12	8-10	7и ниже
7,6- 7,11	15и выше	14	12-13	9-11	8и ниже
8,0- 8,5	15и выше	14	12-13	9-11	8и ниже
8,6- 8,11	16и выше	14-15	12-13	10-11	9и ниже
9,0- 9,5	16и выше	15	13-14	10-12	9и ниже
9,6- 9,11	17 и выше	15-16	13-14	10-12	9и ниже
10,0- 10,5	18и выше	16-17	14-15	11-13	10и ниже
10,6- 10,11	18и выше	17	15-16	11-14	10и ниже
11,0- 11,5	19и выше	17-18	15-16	11-14	10и ниже
11,6- 11,11	19и выше	18	15-17	11-14	10и ниже
12,0- 12,5	20и выше	18-19	16-17	12-15	11и ниже
12,6- 12,11	20и выше	19	17-18	12-16	11и ниже
13,0- 13,5	21и выше	19-20	17-18	13-16	12и ниже

13,6- 13,11	21и выше	20	18-19	13-17	12и ниже
14,0- 14,5	22и выше	20-21	18-19	13-17	12и ниже
14,6- 14,11	22и выше	21	19-20	14-18	13и ниже
15,0- 15,5	23и выше	21-22	19-20	14-18	13и ниже
15,6- 15,11	24и выше	22-23	20-21	15-19	14и ниже
16,0- 16,5	24и выше	23	20-22	15-19	14и ниже
16,6- 16,11	25и выше	23-24	20-22	15-19	14и ниже
17,0- 17,5	25и выше	24	20-23	15-20	14и ниже
17,6- 17,11	26и выше	24-25	20-23	15-19	14и ниже
18,0- 18,5	26и выше	25	21-24	15-20	14и ниже
18,6- 18,11	26и выше	25	21-24	15-20	14и ниже

Тест №4 Прыжок в длину с места (см)

Возраст, лет и ме- сяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ни- же
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6,0- 6,5	110и выше	99-109	88-98	74-87	73и ниже
6,6- 6,11	120и выше	109-119	98-108	84-97	83и ниже
7,0- 7,5	123и выше	111-122	99-110	85-98	84и ниже
7,6- 7,11	127и выше	115-126	103-114	88-102	87и ниже
8,0- 8,5	132и выше	119-131	106-118	90-105	89и ниже
8,6- 8,11	138и выше	125-137	112-124	96-111	95и ниже
9,0- 9,5	140и выше	127-139	114-126	98-113	97и ниже
9,6- 9,11	150и выше	136-149	122-135	104-121	103и ниже
10,0- 10,5	157и выше	142-156	127-141	108-126	107и ниже
10,6- 10,11	163и выше	148-162	133-147	114-132	113и ниже
11,0- 11,5	164и выше	150-163	136-149	119-135	118и ниже
11,6- 11,11	166и выше	153-165	140-152	123-139	122и ниже
12,0- 12,5	168и выше	155-167	142-154	126-141	125и ниже
12,6- 12,11	172и выше	161-171	150-160	136-149	135и ниже
13,0- 13,5	176и выше	165-175	154-164	139-153	138и ниже
13,6- 13,11	184и выше	171-183	158-170	143-157	142и ниже
14,0- 14,5	188и выше	174-187	160-173	144-159	143и ниже
14,6- 14,11	192и выше	178-191	164-177	148-163	147и ниже
15,0- 15,5	194и выше	180-193	166-170	150-165	149и ниже
15,6- 15,11	196и выше	182-195	168-181	152-167	151и ниже
16,0- 16,5	198и выше	186-197	174-185	160-173	159и ниже
16,6- 16,11	202и выше	190-201	178-189	162-177	161и ниже
17,0- 17,5	204и выше	191-203	178-190	162-177	161и ниже
17,6- 17,11	206и выше	193-205	180-192	164-179	163и ниже
18,0- 18,5	208и выше	194-207	180-193	164-179	163и ниже
18,6- 18,11	212и выше	198-211	184-197	166-183	165и ниже

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» следует учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. Оценка качественных показателей может осуществляться по следующим примерным критериям:

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

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

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

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

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми состав-

ляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

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

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

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных оши-	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок,	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных

<p>осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>	<p>бок.</p>	<p>приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	<p>или одна грубая ошибка.</p>
---	-------------	---	--------------------------------

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа прироста показателя физической подготовленности.

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

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

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

НРК на уроках физической культуры

ЗАДАЧИ:

1. Укрепление здоровья.
2. Развитие двигательных способностей: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
3. Обучение важным умениям и навыкам.
4. Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
5. Вырабатывать волю, характер, творческую инициативу, находчивость, сообразительность.
6. Воспитывают чувство коллективизма.
7. Умение быстро ориентироваться в окружающей действительности.
8. Способствуют умственному развитию ребёнка.
9. Воспитывают потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Игры на уроках лыжной подготовки

При совершенствовании в играх лыжной техники или её элементов важно соблюдать условия, при которых она легче выполняется и контролируется. При работе над развитием, в играх, определённых двигательных качеств нужно следить за соблюдением тех условий, при которых они развиваются наилучшим способом. Так, в играх на развитие быстроты длина отрезка, преодолеваемого школьниками должна быть для 3-4 классов – 25м, 5-8 классов – 60 м, 9-классов – 100м, отдых между отрезками не менее 2-3 минут. Игры и игровые упражнения на развитие силовых качеств должны носить чётко выраженный силовой характер, но не быть слишком продолжительными. Они должны проводиться на пологом или крутом спуске, по глубокому снегу, с сопротивлением. В играх на развитие выносливости нужно следить за тем, чтобы, напряжённость, вносимая ими, была не слишком высокой. Регулировать нагрузку, можно увеличивая или сокращая лыжную дистанцию в игре, а также изменяя, её условия. В зависимости от задачи урока игра может быть включена в ту или иную его часть. Нагрузка на школьников в играх зависит от темпа их проведения и продолжительности. Поэтому, включая игру в урок, учитель должен быть, уверен, что эти параметры соответствуют возрасту и уровню физической подготовленности учеников.

Эта задача решается не только посредством специальных упражнений, но и в играх и эстафетах. Ниже предлагаются игры на лыжах и игровые задания для учащихся начальной школы по совершенствованию элементов техники лыжника. Направленные на закрепление техники скользящего шага – одноопорное скольжение: “ Кто лучше?”, “ Кто дальше?”. По совершенствованию

скользящего шага, развитию силовых качеств учащихся, прежде всего силы отталкивания ногами: “Шире шаг”, “Накаты”, “Самокат”, “Веер”, “Зигзаги”. Развитие быстроты, скоростных качеств лыжника: “Быстрый спуск”, “Гонка с гандикапом”, “Быстрая команда”. Для развития сноровки, равновесия, координации движений, быстроты реакции, ловкости: “Салки”, “Подними предмет”, “Эстафета с воротами”, прыжки через препятствия, круговая эстафета и другие.

Раздел лыжная подготовка в 5-9 классах включает практически весь арсенал техники лыжника: передвижение основными способами ходов, преодоление подъёмов различными способами, спусков и неровностей на них, торможений и поворотов. Техника лыжника, как известно, базируется на оптимальном развитии всех двигательных качеств. Без достаточной силы нельзя выполнить мощное и правильное по форме отталкивание лыжами и палками, а без развитой выносливости – сохранить силу и форму отталкиваний на протяжении всей дистанции лыжных гонок. Отсюда важность развития этих качеств и для технической подготовки лыжника. Выбор игр обширен. Можно с успехом повторить игры 1-4 классов, изменяя их условия, величину лыжных отрезков, дозировку. Также можно использовать игры тренирующие, развивающие специальные качества: скоростную, силовую и общую выносливость: “Лисий след”, “Скользи дальше”, “Карусель”, “Выручалки”, “Ёлочкой”, “Буксиры”, “Слалом на равнине”, “Повороты”, “Гонка с выбыванием” и др. Можно использовать большую часть игр, при необходимости усложняя их условия. Так, например, игру “Кто лучше?” можно проводить как соревнования на лучшую технику смены ходов, оценивая правильность смены в баллах. Совершенствуя полуконьковый и коньковый ходы, игры можно проводить с их использованием: “Эстафета с препятствиями”, “Попади в цель”, “Лучший гонщик”.

Учащиеся с удовольствием занимаются на таких уроках, т.к. они необычны по содержанию, не стандартны по своей форме, интересны, нравятся ребятам доступностью, разнообразием двигательной деятельности, возможностью проявить индивидуальные качества, инициативу.

Но больше всего ребята любят лапту. Лапта развивает у детей смекалку, находчивость, быстроту в беге. А если ученик быстро бежит, значит, он будет способен и далеко прыгать, сноровисто и целесообразно выполнять на уроках различные двигательные задачи. Для игры в лапту не требуется дорогостоящий инвентарь. Нужна ровная площадка (спортивный зал), бита и мяч. Можно играть по обычным правилам, а сколько можно ещё изменять, добавлять, усложнить. В ней содержится всё многообразие вариантов. Она каждый раз другая, новая, неповторимая.

По игре в лапту и национальным видам спорта можно проводить соревнования – это даёт ещё больший импульс обучению, а стоит ли говорить об эмо-

циональной насыщенности, интересе, азарте, стремлении победить, о физической подготовке и укреплении и сохранении здоровья учащихся.

9 класс

№	Тема урока	Тема Р.К.	Время
11	Бег (1500 м - д., 2000 м - м.). «Лапта».	Национальная игра «Лапта»	20 мин.
12	Бег (1500 м - д., 2000 м - м.). «Лапта».	Бег по пересеченной местности	20 мин.
16	Бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. «Лапта». Развитие выносливости.	Бег пересеченной местности	20 мин.
46	Инструктаж ТБ. Поочередный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км	Бег пересеченной местности.	20 мин.
49	Прохождение дистанции 3 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами	Спуск с горы “Слалом на равнине”,	20 мин.
53	Развитие скоростной выносливости: Прохож-	“Эстафета с препятствиями”	20 мин.

	дение дистанции 5 км.		
58	Прохождение дистанции 3 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами	“Гонка с выбыванием”	20 мин.
93	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча.	прыжки через естественные препятствия	20 мин.
95	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные	элементы народной игры «Лапта».	20 мин.
96	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	(перетягивание каната, поединки в парах, поднятие гирь).	20 мин.
100	Бег (18 мин). «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	элементы народной игры.	20 мин.

8класс

№	Тема урока	Тема Р.К.	Время
6	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Бег по пересеченной местности.	20 мин.
11	Бег (1500 м - д., 2000 м - м.). «Лапта».	Народная игра «Лапта».	20 мин.
14	Бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортив-	Народная игра «Лапта».	20 мин.

	ная игра «Лапта». Развитие выносливости		
21	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Эстафета с препятствиями.	20 мин.
48	Инструктаж ТБ. Совершенствовать технику лыжных ходов. Прохождение дистанции 1 км.	Подвижная игра «Скользи дальше»	20 мин.
52	Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами	Эстафета с препятствиями.	20 мин.
55	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом.	Спуск с небольших горок.	20 мин.
61	Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами	Спуск с небольших горок.	20 мин.
91	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Игра «Тонка с выбыванием»	20 мин.
97	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные	Кросс по пересеченной местности.	20 мин.
102	Бег (18 мин). «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Народная игра «Лапта».	20 мин.

7класс

№	Тема урока	Тема Р.К.	Время
9	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Подвижная игра “Попади в цель”	20 мин.
11	Бег (1500 м). «Лапта». ОРУ. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Народная игра «Лапта»	20 мин.
13	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	«Гонка с гандикапом»	20 мин.
18	Бег (18 мин) Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Бег по пересеченной местности.	20 мин.
50	Техника попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах.	Игра «Скользи дальше»	20 мин.
50	Техника попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах.	Спуски с небольших горок.	20 мин.
55	Техника катания с горок. Прохождение 3 км.	Прохождение дистанции по местному рельефу.	20 мин.
61	Навыки катания с горок. Прохождение дистанции 3 км – лыжные гонки.	Прохождение дистанции по местному рельефу.	20 мин.
97	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Спе-	Бег с преодолением естественных препятствий.	20 мин.

	циальные		
98	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	(перетягивание каната, поединки в парах, поднятие гирь).	20 мин.
102	Бег (18 мин). «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Народная игра «Лапта»	20 мин.

6 класс

№	Тема урока	Тема Р.К.	Время
5	Бег (100 м) на результат. ОРУ. Правила соревнований в спринтерском беге	“Круговая лапта”.	20 мин.
6	Бег (100 м) на результат. ОРУ. Правила соревнований в спринтерском беге	“Эстафета с препятствиями”	20 мин.
11	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры.	Бег по пересеченной местности.	20 мин.
12	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры.	Подвижная игра “Попади в цель”	20 мин.
20	Равномерный бег (18 мин) «Лапта». Развитие выносливости	Бег по пересеченной местности.	20 мин.
51	Обучение поворотам на месте. Развитие общей выносливости. Двухшажного хода, Стоек спуска.	Подвижная игра “Слалом на равнине”,	20 мин.
61	Повороты Техника подъема, спуски. Подъ-	Спуски с небольших горок	20 мин.

	ем скользящим шагом на склоне до 45°. Прохождение дистанции до 2 км		
93	Прыжок в высоту . Метание мяча на дальность. ОРУ. Правила соревнований в метании мяча	Беседа о лыжниках Челябинской области.	20 мин.
97	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные	Народная игра «Лапта»	20 мин.
99	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.	Бег по пересеченной местности.	20 мин.
104	Бег (20 мин). Развитие выносливости. Правила соревнований	Бег с преодолением естественных препятствий	20 мин.

5 класс

№	Тема урока	Тема Р.К.	Время
7	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание Развитие скоростно-силовых качеств	Беседа о лучших спортсменах	20 мин.
11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры	Подвижная игра “Лучший гонщик”.	20 мин.
12	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.	Подвижная игра «Салки маршем»	20 мин.

16	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ.	Бег по пересеченной местности	20 мин.
18	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости	Бег с преодолением естественных препятствий	20 мин.
21	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ.	Беседа о лучших легко атлетов	20 мин.
50	Бесшажный одновременный ход. Прохождение дистанции 1000 м.	Подвижная игра "Лисий след"	20 мин.
52	Подъем ёлочкой на склон. Спуски в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км.	Спуски с небольших горок	20 мин.
95	Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Народная игра «Лапта»	20 мин.
97	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Развитие выносливости	Народная игра «Лапта»	20 мин.
102	Бег (16мин). «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	круговая эстафета	20 мин.

5 класс

№	Тема О.Т	Время
2	Олимпийский спорт в России - Олимпизм - Отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы	15 мин.
9	Особенности развития избранного вида спорта. - Правила и их изменения в процессе развития - Выдающиеся спортсмены, их вклад в развитие данного вида спорта	15 мин.
27	Правила поведения на спортивно-массовых мероприятиях - Правила поведения в местах скопления людей - Ознакомление с инструкцией на входном билете - Внимательно слушать объявления диктора на стадионе	15 мин.
39	Спортивная тренировка - принципы спортивной тренировки - цели и задачи при занятиях спортом	15 мин.
57	Правила использования спортивного инвентаря и оборудования. - Внимательное изучение инструкции - Использование оборудования после демонстрации инструктором, учителем, тренером	15 мин.
72	Требования к одежде для занятий физическими упражнениями. - Правильно подбирать обувь и одежду для занятий выбранным видом спорта - Не использовать чужую обувь и одежду во избежании передачи инфекций	15 мин.
82	Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. - Во время занятий строго соблюдать правила установленные на спортивном	15 мин.

	объекте	
90	Спортивная атрибутика - Эмблема команды - Спортивная форма, как элемент спортивной атрибутики - Талисман команд	15 мин.

6 класс

№	Тема О.Т	Время
3	Церемония награждения - Цель проведения церемоний - Церемония открытия, правила проведения - Церемония закрытия, как подведение итогов соревнований	15 мин.
24	Общие правила и организация соревнований по спортивным играм - Знакомство с правилами наиболее популярных спортивных игр - Жестикуляция арбитров во время спортивных соревнований - Углубленное изучение правил по выбранному виду спорта - Подготовка судей общественников	15 мин.
35	Различие в подходе между профессиональным и любительским спортом - Роль спорта в повседневной жизни	15 мин.
43	Различие в подходе между профессиональным и любительским спортом - Роль спорта в повседневной жизни	15 мин.
59	Культура поддержки команд - Роль поддержки в спорте	15 мин.

73	Подбор экипировки для занятий современными видами спорта - Защитное оборудование (шлем, наколенники, налокотники, перчатки) - Систематическая проверка технического состояния	15 мин.
83	Характеристика видов спорта - Деление видов спорта по признакам (командные, индивидуальные...) - Различие видов спорта по достижению результатов	15 мин.
90	Гигиенические требования к режиму дня при занятиях физическими упражнениями - Соблюдение режима труда и отдыха - Режим питания при занятиях спорта	15 мин.

7класс

№	Тема О.Т	Время
3	Судейство - Общие правила и организация индивидуальных соревнований - Организация индивидуальных соревнований на основе легкой атлетики - Правила подведение итогов в индивидуальных соревнованиях	15 мин.
20	Физиологические основы развития физических качеств атлета - Возрастные физиологические особенности развития - Развитие физических качеств в выбранном виде спорта	15 мин.
28	Общая классификация видов спорта	15 мин.
40	Деятельность системы дыхания в процессе и после воздействия физических нагрузок на соревнованиях и во время тренировок.	15 мин.

	<ul style="list-style-type: none"> - Прохождение порога анаэробного обмена при занятиях спортом (ПАНО) - Значение занятий на воздухе 	
58	<p>Возможности спорта высших достижений в проведении публичных акций</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сбор средств - Акции в поддержку и защиту 	15 мин.
73	<p>Значение тактических действий команды в достижение успеха в спорте</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тактические действия команды (в защите, нападении...) 	15 мин.
83	<p>Содержание летних современных Олимпийских игр</p> <ul style="list-style-type: none"> - Виды спорта, лежащие в основе О.И. - Виды спорта, которые вошли в программу Игр за последнее десятилетие - Особенности новых олимпийских видов 	15 мин.
95	<p>Спортивное волонтерство</p> <ul style="list-style-type: none"> - Функции и задачи спортивного волонтерства 	15 мин.
100	<p>Правила честной игры (FAIR PLAY)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Уважение к сопернику, судье, партнеру по команде - Соблюдение правил 	

8 класс

№	Тема О.Т	Время
4	<p>Особенности спортивных мероприятий</p> <ul style="list-style-type: none"> - Виды спорта на воде - Виды спорта, проводимые на пересеченной местности, в горах... 	15 мин.
18	<p>Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК)</p>	15 мин.

	<ul style="list-style-type: none"> - Получение спортивных разрядов - Уровень и категория соревнований - Значение классификации для спортсменов 	
29	<p>Содержание зимних современных Олимпийских игр</p> <ul style="list-style-type: none"> - Первые зимние О.И. - Виды спорта 	15 мин.
35	<p>Паралимпийское движение</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гуманистическая направленность О.И. - Привлечение к паралимпийскому движению всех слоев общества 	15 мин.
45	<p>Основы самостоятельных занятий спортом</p> <ul style="list-style-type: none"> - Правильный подход к самостоятельным занятиям - Самоконтроль 	15 мин.
59	<p>Требования, предъявляемые к занимающимся спортом в зимних</p>	15 мин.
68	<p>Возрастные и индивидуальные особенности психологии личности в спорте</p> <ul style="list-style-type: none"> - Роль лидера в команде - Средний возраст команды 	15 мин.
93	<p>Спортивные ритуалы в различных видах спорта</p> <ul style="list-style-type: none"> - Роль ритуалов перед началом соревнований - Значение особенностей в разминке команд перед соревнованием - Взаимодействие между участниками и болельщиками при помощи ритуалов 	15 мин.

9 класс

№	Тема О.Т	Время
2	Техника безопасности при занятиях экс-	15 мин.

	<p>тремальными видами спорта</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разновидности X-видов спорта - Правильный выбор места занятий - Экипировка спортсмена и требования к ней 	
8	<p>Общие правила и организация соревнований в единоборствах</p> <ul style="list-style-type: none"> - Правила и организация соревнований на примере греко-римской борьбы - Углубленное изучение правил по выбранному виду борьбы - Подготовка судей-общественников 	15 мин.
19	<p>Принцип подхода выбора вида спорта для О.И.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Требование к виду спорта, кандидату на О.И - Механизм принятия решения 	15 мин.
27	<p>Циклические виды спорта, их особенности</p> <ul style="list-style-type: none"> - Циклические виды спорта - Правила и методика тренировок в циклических видах 	15мин.
39	<p>Психологический аспект спортивных достижений</p> <ul style="list-style-type: none"> - Роль победы в спорте - Уважение к олимпийщикам - Болельщик как часть победы 	15 мин.
61	<p>Спортивная составляющая соревнований разного уровня</p> <ul style="list-style-type: none"> - Правильные методы поддержки команды на соревнования - Роль соревнований в любительских и детских соревнованиях - Спорт высших достижений 	15 мин.
73	<p>Правила и организация соревнований по гимнастике</p> <ul style="list-style-type: none"> - Особенности при занятиях гимнастикой 	15 мин.

	- Правила и организация соревнований по гимнастике на примере многоборья	
77	Антидопинговая комиссия: цели и задачи - Допинг, его разновидности - Пагубность принятия допинга для здоровья	15 мин.
82	Тренерство - Роль тренера в команде - Права и обязанности тренера	15 мин.
90	Структура олимпийского движения - НОК и его задачи - МОК и принципы работы, Исполком МОК и его функции - Члены МОК от РФ	15 мин.
99	Спорт против расизма - Расовая дискриминация - Возможности спорта высших достижений в проведении публичных акций (на примере футбола)	15 мин.