

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РСО-АЛАНИЯ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3 г. Алагир



«УТВЕРЖДЕНА»

в составе содержательного раздела

ООП ООО

Приказ № 104-ОД от 31.08.2024г.

Директор школы /Бугулова Л. А./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»

основное общее образование

5-9 классы

Пояснительная записка.

2

Рабочая программа для учащихся 6 - 9 классов составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 2-11 классов, Программа по физической культуре для 2-11 классов, в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и региональными нормативными документами.

Программа по физической культуре для 6 - 9 классов разработана в соответствии

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011;
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре. Примерная программа по физической культуре. 6-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год;
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 6 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010;

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011- 2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. №373.
- Приказ №19707 от 04.02.2011 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. №373.

- Приказ № 1897 от "17" декабря 2010 г. "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в РФ".

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- ✓ укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- ✓ формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- ✓ освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- ✓ обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- ✓ воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и

успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Место учебного курса в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 68 ч, из расчета 2 ч в неделю. Рабочая программа рассчитана на 350 ч на пять лет обучения (по 2 ч в неделю).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- ✓ способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- ✓ владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области трудовой культуры:
- ✓ умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- ✓ умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- ✓ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. В области эстетической культуры:
- ✓ красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- ✓ хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- ✓ культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры:
- ✓ владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; • владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- ✓ владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- ✓ владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- ✓ владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности,

технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- ✓ умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- ✓ понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- ✓ понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- ✓ понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- ✓ бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- ✓ уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ✓ ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

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

- ✓ рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- ✓ поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- ✓ восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- ✓ понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- ✓ восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения;

В области коммуникативной культуры:

- ✓ владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- ✓ владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- ✓ владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- ✓ владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- ✓ владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- ✓ владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

УУД в широком смысле – «умения учиться», т.е. способность к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового опыта. Это совокупность способов действия обучающегося, обеспечивающих его способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этого процесса. Владение учащимися УУД – залог успешного освоения любого предмета. Необходимость организации работы по формированию УУД на уроках физической культуры обусловлена тремя качественными обстоятельствами: педагогической наукой, образовательной практикой и Стандартами второго поколения.

Виды УУД, формируемые на уроках физической культуры

Личностные	Познавательные	Регулятивные	Коммуникативные
1.Самоопределение	1.Соотнесение известного и неизвестного	1.Формулирование цели	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
2.Смыслообразование	2.Планирование	2.Выделение необходимой информации	2.Постановка вопросов
	3.Оценка	3.Структурирование	3.Разрешение
	4.Способность к волевому усилию	4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи	
		5.Рефлексия	
		6.Анализ и синтез	
		7.Сравнение	
		8.Классификации	
		9.Действия постановки и решения проблемы	

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ✓ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- ✓ характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе, характеризовать содержательные основы здорового образа жизни;
- ✓ раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- ✓ определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими

упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями,

- ✓ определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- ✓ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- ✓ характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- ✓ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- ✓ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- ✓ составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- ✓ классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- ✓ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- ✓ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- ✓ взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- ✓ проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- ✓ проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- ✓ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- ✓ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- ✓ выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- ✓ выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ✓ выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ✓ выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Содержание учебного предмета

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. 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 ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью
Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Российские, соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, "Юность", чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские и республиканские команды, тренеры, игроки. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере футбола), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере футбола)

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью

Гимнастика с элементами акробатики

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

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

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.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеподготовительные упражнения в парах.

Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги крестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги крестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках вполушага;

кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90°.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на **носках**; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из вися стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок.

Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок.

Девочки: размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися, из размахивания подъем разгибом (из вися, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Девочки: смешанные висы: подтягивание из вися лежа.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в седы ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из вися присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из вися стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90* (вправо, влево) с опорой о жердь.

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. Упражнения общефизической подготовки

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Ознакомление с техникой эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Равномерный, повторный, переменный и интервальный бег. Бег по виражу. Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»). Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Упражнения общефизической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча; передвижения в основной стойке, ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с пробеганием мимо лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; ловля мяча после отскока; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении двумя руками от груди; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам. Ознакомление с тактикой «прессинга». Техничко-тактические действия при вбрасывании мяча и при передаче с лицевой линии.

Изучение обманных движений в игре. Двусторонние учебные игры. Упражнения общефизической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; передача мяча сверху двумя: над собой на разную высоту, в парах, у стенки, в колонне, со сменой мест. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Обучение приему мяча сверху. Передача мяча сверху стоя спиной к цели, прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам. Различные способы приема подачи. Изучение способов перемещения игрока: лицом, боком, спиной вперед. Тактические действия: система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Упражнения общефизической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резанные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой

тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком. Остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру, "ударом головой". Обманные движения "остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой", "после передачи мяча партнером с пропуском мяча".

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Совершенствование финтов "уходом", "ударом", "остановкой" в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка, и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность, групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Маневрирование на поле: "открывание" для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества, на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: "стенка", "скрещивание", Комбинация "пропуск мяча". Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление "закрывания" и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в "перехвате". Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям "стенка", "скрещивание", "пропуск мяча". Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных "комбинаций". Организация и построение "стенки". Комбинации с участием вратаря. Совершенствование

правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения "вне игры".

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Организация построения "стенки" при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Инструкторская и судейская практика

Организация деятельности с подачей основные строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта.

Судейство игр в процессе учебных занятий.

Развитие физических качеств. Упражнения общей физической подготовки.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

**Учебно-тематический план по физической культуре
для 6-9 классов**

№ п/п	Наименование разделов	Классы									
		5кл.		6кл.		7кл.		8кл.		9кл.	
		Кол. часов	№ ур.	Кол. часов	№ ур.	Кол. часов	№ ур.	Кол. часов	№ ур.	Кол. часов	№ Ур.
1	Основы знаний	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
18		В процессе уроков									
2	Легкая атлетика	26	2-27	26	2-27	26	2-27	26	2-27	26	2-27
3	Спортивные игры	21	28-48	20	28-47	21	28-48	20	28-47	20	28-47
4	Лыжная подготовка	14	49-62	14	48-61	13	49-61	13	48-60	13	48-60
5	Волейбол	16	63-78	16	62-77	17	62-78	17	61-77	17	61-77
6	Легкая атлетика	26	79-102	28	78-102	27	79-102	27	78-102	27	78-102

Календарно – тематическое планирование в 5 классе

№ п/п	Тема урока.	Решаемые проблемы.	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			
			Понятия	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	2	3	4	5	6	7
Спортивные игры. Баскетбол						
	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать передачи мяча от груди.	Спортивная игра. Баскетбол, передачи мяча.	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Описывать технику игровых приемов.
	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	Передача мяча, ведение мяча.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.

	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Как правильно выполнить на оценку технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Как правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу.	Техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Как выполнить совершенствование техники бросков в кольцо. Как развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Техника бросков в кольцо. СПУ.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
	ТС и ТБ по разделу.	Как вести себя на уроке по теме	Подвижная игра.	Научиться играть в подвижные игры по	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем	Осваивать технику игровых действий и

	Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	подвижные игры. Как развить двигательные способности по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Как правильно играть в подвижные игры.	Двигательные способности. ОРУ.	правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.	воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	приемов самостоятельно.
	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	Как развить координационные способности по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	Координация. Перестрелка, футбол.	Научиться развивать координационные способности по средствам ОРУ. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
	Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Строевая подготовка. Перестрелка, футбол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками.
	Выполнение комплекса ОФП.	Как правильно выполнить	Комплекс ОФП.	Научиться выполнять комплекс	Р.: использовать игровые действия а для развития	Осваивать технику игровых действий и

	Учебная игра пионербол.	комплекс ОФП. Как правильно играть в пионербол.	Пионербол.	ОФП. Научиться правильно играть в пионербол.	физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	приемов самостоятельно.
	Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Строевая подготовка. Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки и правильно выполнять комплекс ОФП. Научиться играть в пионербол.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осуществлять судейство игры.
	КУ комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП и игре в пионербол.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
	Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол. Подведение	Как развить скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол. Подведение	Скоростно – силовые качества. Подвижная игра.	Научиться развить скоростно – силовые качества по средствам СПУ подвижных игр и играть в Д – перестрелка, М – футбол.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками.

	итогов четверти.	итогов четверти.				
Спортивные игры. Волейбол						
	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствоваться стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Стойка волейболиста. Прием. Передача.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научится технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и	Как совершенствоваться технику набрасывание мяча над собой,	Прием. Передача. Набрасывание мяча.	Научится технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.

	передачи мяча сверху.	техника приема и передачи мяча сверху.			К.: соблюдать правила безопасности.	
	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Как совершенствоваться техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Осуществлять судейство игры.
	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствоваться технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема	Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.

		и передачи мяча снизу.				
	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Как совершенствоваться техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствоваться нижнюю прямую подачу.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	Как совершенствоваться прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Как правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. Подъем корпуса из положения лежа.	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	Осуществлять судейство игры.

					волейбола.	
	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола.	Научиться качественно выполнять подъем корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	СПУ волейболиста. Двигательные качества.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно	Строевая подготовка. Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием.	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений .

	перешагиванием.	выполнять элементы строевой подготовки. Как правильно выполнять технику разбега и прыжка в высоту перешагиванием			К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	
	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	Как правильно выполнить технические действия прыжка в высоту и метания набивного мяча.	Прыжок в высоту перешагивание м. Разбег. Метание. Набивной мяч.	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.
	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	Как правильно выполнить технику разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Как совершенствовать технику метания набивного мяча.	Метание. Набивной мяч. Прыжок в высоту	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.
	Старт с опорой	Как правильно	Старт.	Научиться старту с	Р.: включать беговые	Описывать технику

	на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнить на оценку метание набивного мяча.	Метание.	опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча,, осваивать их самостоятельно.
	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Разгон. Выносливость. Бег.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	Как правильно выполнить на оценку технику старта и прыжки через скакалку.	Старт. Прыжки.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
	Бег 60 м. на	Как правильно	Бег на	Научиться Бег 60 м.	Р.: включать беговые	Описывать технику

	результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	короткую дистанцию. Прыжок.	на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	Как совершенствоваться прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость.	Прыжок в длину. Выносливость. Бег.	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Как совершенствоваться техники метания мяча на дальность.	Метание мяча.	Научиться метанию мяча на дальность.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: продемонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.
	КУ - техника разбега в прыжках в	Как выполнить на оценку технику разбега	Прыжок в длину. Эстафета.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической	Описывать технику выполнения беговых

	длину. Эстафета с палочкой.	в прыжках в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег.			культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: продемонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.
	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Как выполнить бег на выносливость. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	Эстафетная палочка. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Как выполнить бег	Эстафета. Кроссовая подготовка.	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.

		по дистанции.			выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	
	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.
	КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на 1500 м. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	Эстафета. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Подведение	Эстафета.	Научиться встречной эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.

		ИТОГОВ.			выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	
--	--	---------	--	--	---	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

	Виды программы	Кол-во часов	Дата проведения	Формы контроля
	Основы знаний			
<u>1 урок</u>	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Теоретические сведения			Фронт.опрос
	Кроссовая подготовка	12		
<u>2 урок</u>	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. выполнения команд
<u>3 урок</u>	Самоконтроль, пульсометрия Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Фиксирование результатов
<u>4 урок</u>	Упражнения для воспитания выносливости Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. техники бега, правильности дыхания
<u>5 урок</u>	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. выполнения команд
<u>6 урок</u>	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Фиксирование результатов
<u>7 урок</u>	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. техники бега, правильности и дыхания
<u>8 урок</u>	Бег с умеренной интенсивности с преодолением препятствий 500м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений
<u>9 урок</u>	Бег с умеренной интенсивности с преодолением препятствий 500м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений
<u>10 урок</u>	Бег с умеренной интенсивности с преодолением препятствий 500м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений
<u>11 урок</u>	Переменный бег: 1000м + ускорения по 30м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений
<u>12 урок</u>	Переменный бег: 1000м + ускорения по 30м	1		Корректир.

<u>40 урок</u>	Теоретические знания. Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение нижней прямой подаче. подача мяча в стену. подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>41 урок</u>	Обучение нижней прямой подаче. подача мяча в стену. подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>42 урок</u>	Обучение нижней прямой подаче. подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>43 урок</u>	Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение нижней прямой подаче. подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>44 урок</u>	Обучение нижней прямой подаче. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>45 урок</u>	Подведение итогов четверти	1		
<u>46 урок</u>	Основы знаний о ФК	1		
	Гимнастика с элементами акробатики	12		
<u>47 урок</u>	Строевые упражнения. Акробатика. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы	1		Корректир. движений, страховка
<u>48 урок</u>	Строевые упражнения. Акробатика. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы	1		Корректир. движений, страховка
<u>49 урок</u>	Строевые упражнения. Акробатика. Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>50 урок</u>	Строевые упражнения. Акробатика. Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>51 урок</u>	Строевые упражнения. Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>52 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>53 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>54 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка

				ка
<u>55 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>56 урок</u>	Строевые упражнения. Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>57 урок</u>	Строевые упражнения. Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Лазанье по канату. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>58 урок</u>	Строевые упражнения. Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Лазанье по канату. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
	Баскетбол	12		
<u>59 урок</u>	Разбор упрощенных правил игры. Обучение простым передвижениям в защите и нападении. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение ловле мяча в движении в парах. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>60 урок</u>	Обучение простым передвижениям в защите и нападении. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ловле мяча в движении в парах. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>61 урок</u>	Обучение простым передвижениям в защите и нападении. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение ловле мяча в движении в парах. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>62 урок</u>	Обучение простым передвижениям в защите и нападении. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение ловле мяча в движении в парах. Сочетание приемов. Челночный бег 4х9м. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>63 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение ловле мяча в движении в парах. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега

<u>64 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>65 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>66 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Оценка выполнения основных технических приемов. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>67 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>68 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. Челночный бег 4х9м. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>69 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>70 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Оценка выполнения основных технических приемов. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
	Легкая атлетика	15		
<u>71 урок</u>	Многоскоки. Прыжок в длину с места. Переменный бег: 200м + 20м х 2р, 300м + 20м х 2р. Бег на скорость: 30м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка техники бега
<u>72 урок</u>	Продвижение из приседа. Прыжок в длину с места. Переменный бег: 200м + 20м х 2р, 300м + 20м х 2р. Бег на скорость: 30м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка исполнения прыжка
<u>73 урок</u>	Многоскоки. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Переменный бег: 200м + 20м х 2р, 300м + 20м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка исполнения прыжка
<u>74 урок</u>	Роль интервалов отдыха между повторениями упражнений и дыхательных движений на восстановление. Продвижение из приседа. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Медленный бег: 800 – 1000м (Д), 1000 – 1200м (М). Контрольный бег 60м. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка исполнения прыжка
<u>75 урок</u>	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Медленный бег: 800 – 1000м (Д), 1000 – 1200м	1		Корректировка

	(М). Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость			техники бега
<u>76 урок</u>	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Медленный бег: 800 – 1000м (Д), 1000 – 1200м (М). Челночный бег: 4 х 9м. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка техники бега
<u>77 урок</u>	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка техники бега
<u>78 урок</u>	Подведение итогов четверти	1		
<u>79 урок</u>	Основы знаний о ФК	1		
<u>80 урок</u>	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
<u>81 урок</u>	Метание мяча в цель. Метание с места. Бег на скорость: 60м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
<u>82 урок</u>	Работа мышц в беге. Метание мяча с места. Метание мяча с укороченного разбега. Бег на скорость: 60м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
<u>83 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с укороченного разбега. Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег: 4 х 9м. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
<u>84 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
<u>85 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		
<u>86 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
<u>87 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость Контрольный бег 60м.	1		Корректир. движений
	Футбол	17		Корректир. движений
<u>88 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>89 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>90 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>91 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений

**Календарно – тематическое планирование
в 6 классе**

41

№ п/п	Тема урока.	Решаемые проблемы.	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			
			Понятия	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	2	3	4	5	6	7
Спортивные игры. Баскетбол						
	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать передачу мяча от груди.	Спортивная игра. Баскетбол, передачи мяча.	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техничек действий.	Описывать технику игровых приемов.
	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Как правильно совершенствовать передачу от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	Передача мяча, ведение мяча.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении.	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.

	Совершенствование техники ведения мяча.	движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	Техника ведения мяча.	движении, технике ведения мяча.	игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	
	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Как правильно выполнить на оценку технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Как правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу.	Техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Как выполнить совершенствован ие техники бросков в кольцо. Как развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола. Подведение	Техника бросков в кольцо. СПУ.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.

		итогов по разделу.				
	ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	Как вести себя на уроке по теме подвижные игры. Как развивать двигательные способности по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Как правильно играть в подвижные игры.	Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ.	Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	Как развивать координационные способности по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	Координация. Перестрелка, футбол.	Научиться развивать координационные способности по средствам ОРУ. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
	Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно играть Д – перестрелка, М –	Строевая подготовка. Перестрелка, футбол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками.

		футбол (технические элементы).			технический действий.	
	Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как правильно играть в пионербол.	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно играть в пионербол.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
	Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Строевая подготовка. Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки и правильно выполнять комплекс ОФП. Научиться играть в пионербол.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осуществлять судейство игры.
	КУ комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП и игре в пионербол.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
	Развитие скоростно – силовых качеств по средствам	Как развить скоростно – силовых качеств по средствам	Скоростно – силовые качества. Подвижная	Научиться развить скоростно – силовые качества по средствам СПУ	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику	Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со

	СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол. Подведение итогов четверти.	СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол. Подведение итогов четверти.	игра.	подвижных игр и играть в Д – перестрелка, М – футбол.	игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	сверстниками.
Спортивные игры. Волейбол						
	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствоват ь стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Стойка волейболиста. Прием. Передача.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научится технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.

	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствоваться технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Прием. Передача. Набрасывание мяча.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Как совершенствоваться техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Осуществлять судейство игры.
	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствоваться технику приема и	Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.

	передачи мяча снизу.	передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.		действия волейбола.		
	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Как совершенствоваться техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствоваться нижнюю прямую подачу.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Как совершенствоваться прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Как правильно выполнить	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. Подъем корпуса из положения	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе	Осуществлять судейство игры.

	Подъем корпуса из положения лежа.	подъем корпуса из положения лежа.	лежа.	положения лежа.	игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	
	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола.	Научиться качественно выполнять подъем корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	СПУ волейболиста. Двигательные качества.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
	ТС и ТБ по разделу.	Как правильно выполнять	Строевая подготовка.	Научиться строевой подготовке и	Р.: включать беговые упражнения в различные	Описывать технику выполнения

	Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки. Как правильно выполнять технику разбега и прыжка в высоту перешагиванием	Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием.	технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.	формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	прыжковых упражнений .
	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	Как правильно выполнить технические действия прыжка в высоту и метания набивного мяча.	Прыжок в высоту перешагиванием м. Разбег. Метание. Набивной мяч.	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.
	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники	Как правильно выполнить технику разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Как	Метание. Набивной мяч. Прыжок в высоту	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.

	метания набивного мяча.	совершенствовать технику метания набивного мяча.		мяча.	К.: соблюдать правила безопасности.	
	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнить на оценку метание набивного мяча.	Старт. Метание.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча,, осваивать их самостоятельно.
	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Разгон. Выносливость. Бег.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	Как правильно выполнить на оценку технику старта и прыжки через скакалку.	Старт. Прыжки.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и

					К.: соблюдать правила безопасности.	устранять характерные ошибки в процессе освоения.
	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Бег на короткую дистанцию. Прыжок.	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	Как совершенствоваться прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость.	Прыжок в длину. Выносливость. Бег.	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Как совершенствоваться техники метания мяча на дальность.	Метание мяча.	Научиться метанию мяча на дальность.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: продемонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.

					упражнений в метании малого мяча.	
	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	Как выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег.	Прыжок в длину. Эстафета.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.
	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Как выполнить бег на выносливость. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	Эстафетная палочка. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.

	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Как выполнить бег по дистанции.	Эстафета. Кроссовая подготовка.	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.
	КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на 1500 м. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	Эстафета. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.

	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Подведение итогов.	Эстафета.	Научиться встречной эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
--	--	--	-----------	--	--	---

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

	Виды программы	Кол-во часов	Дата проведения	Формы контроля
	Основы знаний			
<u>1 урок</u>	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Теоретические сведения			Фронт.опрос
	Кроссовая подготовка	12		
<u>2 урок</u>	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. выполнения команд
<u>3 урок</u>	Самоконтроль, пульсометрия Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Фиксирование результатов
<u>4 урок</u>	Упражнения для воспитания выносливости Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. техники бега, правильности дыхания
<u>5 урок</u>	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. выполнения команд
<u>6 урок</u>	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Фиксирование результатов
<u>7 урок</u>	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. техники бега, правильности дыхания
<u>8 урок</u>	Бег с умеренной интенсивности с преодолением препятствий 500м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений
<u>9 урок</u>	Бег с умеренной интенсивности с преодолением препятствий 500м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений

<u>10 урок</u>	Бег с умеренной интенсивности с преодолением препятствий 500м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений
<u>11 урок</u>	Переменный бег: 1000м + ускорения по 30м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений
<u>12 урок</u>	Переменный бег: 1000м + ускорения по 30м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений
<u>13 урок</u>	Контрольный бег 1000м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений
	Футбол	17		
<u>14 урок</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>15 урок</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>16 урок</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>17 урок</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактике
<u>18 урок</u>	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактике
<u>19 урок</u>	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактике

	тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств			техники и тактике
<u>30 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактике
<u>31 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактике
<u>32 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактике
	Волейбол	12		
<u>33 урок</u>	Теоретические знания. Сущность игры в волейбол. Правила игры. Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Поддача мяча через сетку с площадки О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Выполнение правил игры
<u>34 урок</u>	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Поддача мяча через сетку с площадки. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>35 урок</u>	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Поддача мяча в стену. Поддача мяча через сетку с площадки. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>36 урок</u>	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>37 урок</u>	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>38 урок</u>	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Поддача мяча в стену. Поддача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике

				тактике
<u>39 урок</u>	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча в стену. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>40 урок</u>	Теоретические знания. Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча в стену. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>41 урок</u>	Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча в стену. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>42 урок</u>	Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>43 урок</u>	Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>44 урок</u>	Обучение нижней прямой подаче. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>45 урок</u>	Подведение итогов четверти	1		
<u>46 урок</u>	Основы знаний о ФК	1		
	Гимнастика с элементами акробатики	12		
<u>47 урок</u>	Строевые упражнения. Акробатика. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы	1		Корректир. движений, страховка
<u>48 урок</u>	Строевые упражнения. Акробатика. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы	1		Корректир. движений, страховка

<u>49 урок</u>	Строевые упражнения. Акробатика. Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>50 урок</u>	Строевые упражнения. Акробатика. Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>51 урок</u>	Строевые упражнения. Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>52 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>53 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>54 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>55 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>56 урок</u>	Строевые упражнения. Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>57 урок</u>	Строевые упражнения. Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Лазанье по канату. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>58 урок</u>	Строевые упражнения. Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Лазанье по канату. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
	Баскетбол	12		
<u>59 урок</u>	Разбор упрощенных правил игры. Обучение простым передвижениям в защите	1		Корректировка

	и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение ловле мяча в движении в парах. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости			техники бега
<u>60 урок</u>	Обучение простым передвижениям в защите и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ловле мяча в движении в парах. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>61 урок</u>	Обучение простым передвижениям в защите и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение ловле мяча в движении в парах. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>62 урок</u>	Обучение простым передвижениям в защите и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение ловле мяча в движении в парах. Сочетание приемов. Челночный бег 4х9м. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>63 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение ловле мяча в движении в парах. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>64 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием.	1		Корректировка техники бега

	Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости			
<u>65 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>66 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Оценка выполнения основных технических приемов. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>67 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>68 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. Челночный бег 4х9м. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>69 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>70 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Оценка выполнения основных технических приемов. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
	Легкая атлетика	15		
<u>71 урок</u>	Многоскоки. Прыжок в длину с места. Переменный бег: 200м + 20м х 2р, 300м + 20м х 2р. Бег на скорость: 30м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка техники бега
<u>72 урок</u>	Продвижение из приседа. Прыжок в длину с места. Переменный бег: 200м + 20м х 2р, 300м + 20м х 2р. Бег на скорость: 30м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на	1		Корректировка исполнения

	скоростно-силовую выносливость			прыжка
<u>73 урок</u>	Многоскоки. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Переменный бег: 200м + 20м x 2р, 300м + 20м x 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка исполнения прыжка
<u>74 урок</u>	Роль интервалов отдыха между повторениями упражнений и дыхательных движений на восстановление. Продвижение из приседа. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Медленный бег: 800 – 1000м (Д), 1000 – 1200м (М). Контрольный бег 60м. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка исполнения прыжка
<u>75 урок</u>	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Медленный бег: 800 – 1000м (Д), 1000 – 1200м (М). Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка техники бега
<u>76 урок</u>	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Медленный бег: 800 – 1000м (Д), 1000 – 1200м (М). Челночный бег: 4 x 9м. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка техники бега
<u>77 урок</u>	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка техники бега
<u>78 урок</u>	Подведение итогов четверти	1		
<u>79 урок</u>	Основы знаний о ФК	1		
<u>80 урок</u>	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
<u>81 урок</u>	Метание мяча в цель. Метание с места. Бег на скорость: 60м x 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
<u>82 урок</u>	Работа мышц в беге. Метание мяча с места. Метание мяча с укороченного разбега. Бег на скорость: 60м x 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
<u>83 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с укороченного разбега. Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег: 4 x 9м. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
<u>84 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
<u>85 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на	1		

	скоростно-силовую выносливость			
<u>86 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
<u>87 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость Контрольный бег 60м.	1		Корректир. движений
	Футбол	17		Корректир. движений
<u>88 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>89 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>90 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>91 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>92 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>93 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>94 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>95 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>96 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Индивидуальные действия. Групповые	1		Корректир.

	действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств			техники и тактики
<u>97 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактики
<u>98 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактики
<u>99 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактики
<u>100 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактики
<u>101 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактики
<u>102 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Командные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактики

**Календарно – тематическое планирование
в 7 классе**

№ п/п	Тема урока.	Решаемые проблемы.	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			
			Понятия	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	2	3	4	5	6	7
Спортивные игры. Баскетбол						
	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать передачу мяча от груди.	Спортивная игра. Баскетбол, передачи мяча.	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	Описывать технику игровых приемов.
	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Как правильно совершенствовать передачу от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	Передача мяча, ведение мяча.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении.	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.

	Совершенствование техники ведения мяча.	движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	Техника ведения мяча.	движении, технике ведения мяча.	игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	
	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Как правильно выполнить на оценку технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Как правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу.	Техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Как выполнить совершенствован ие техники бросков в кольцо. Как развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола. Подведение	Техника бросков в кольцо. СПУ.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.

		итогов по разделу.				
	ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	Как вести себя на уроке по теме подвижные игры. Как развивать двигательные способности по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Как правильно играть в подвижные игры.	Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ.	Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	Как развивать координационные способности по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	Координация. Перестрелка, футбол.	Научиться развивать координационные способности по средствам ОРУ. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
	Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно играть Д – перестрелка, М –	Строевая подготовка. Перестрелка, футбол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками.

		футбол (технические элементы).			технический действий.	
	Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как правильно играть в пионербол.	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно играть в пионербол.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
	Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Строевая подготовка. Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки и правильно выполнять комплекс ОФП. Научиться играть в пионербол.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осуществлять судейство игры.
	КУ комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП и игре в пионербол.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
	Развитие скоростно – силовых качеств по средствам	Как развить скоростно – силовых качеств по средствам	Скоростно – силовые качества. Подвижная	Научиться развить скоростно – силовые качества по средствам СПУ	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику	Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со

	СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол. Подведение итогов четверти.	СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол. Подведение итогов четверти.	игра.	подвижных игр и играть в Д – перестрелка, М – футбол.	игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	сверстниками.
Спортивные игры. Волейбол						
	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствоват ь стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Стойка волейболиста. Прием. Передача.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научится технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.

	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствоваться технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Прием. Передача. Набрасывание мяча.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Как совершенствоваться техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Осуществлять судейство игры.
	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствоваться технику приема и	Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.

	передачи мяча снизу.	передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.		действия волейбола.		
	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Как совершенствоваться техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научиться технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствоваться нижнюю прямую подачу.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Как совершенствоваться прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Как правильно выполнить	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. Подъем корпуса из положения	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе	Осуществлять судейство игры.

	Подъем корпуса из положения лежа.	подъем корпуса из положения лежа.	лежа.	положения лежа.	игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	
	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола.	Научиться качественно выполнять подъем корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	СПУ волейболиста. Двигательные качества.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
	ТС и ТБ по разделу.	Как правильно выполнять	Строевая подготовка.	Научиться строевой подготовке и	Р.: включать беговые упражнения в различные	Описывать технику выполнения

	Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки. Как правильно выполнять технику разбега и прыжка в высоту перешагиванием	Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием.	технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.	формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	прыжковых упражнений .
	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	Как правильно выполнить технические действия прыжка в высоту и метания набивного мяча.	Прыжок в высоту перешагиванием м. Разбег. Метание. Набивной мяч.	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.
	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники	Как правильно выполнить технику разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Как	Метание. Набивной мяч. Прыжок в высоту	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.

	метания набивного мяча.	совершенствовать технику метания набивного мяча.		мяча.	К.: соблюдать правила безопасности.	
	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнить на оценку метание набивного мяча.	Старт. Метание.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча,, осваивать их самостоятельно.
	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Разгон. Выносливость. Бег.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	Как правильно выполнить на оценку технику старта и прыжки через скакалку.	Старт. Прыжки.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и

					К.: соблюдать правила безопасности.	устранять характерные ошибки в процессе освоения.
	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Бег на короткую дистанцию. Прыжок.	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	Как совершенствоваться прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость.	Прыжок в длину. Выносливость. Бег.	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Как совершенствоваться техники метания мяча на дальность.	Метание мяча.	Научиться метанию мяча на дальность.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: продемонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.

					упражнений в метании малого мяча.	
	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	Как выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег.	Прыжок в длину. Эстафета.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.
	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Как выполнить бег на выносливость. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	Эстафетная палочка. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.

	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Как выполнить бег по дистанции.	Эстафета. Кроссовая подготовка.	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.
	КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на 1500 м. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	Эстафета. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.

	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Подведение итогов.	Эстафета.	Научиться встречной эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
--	--	--	-----------	--	--	---

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

	Виды программы	Кол-во часов	Дата проведения	Формы контроля
	Основы знаний			
<u>1 урок</u>	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Теоретические сведения			Фронт.опрос
	Кроссовая подготовка	12		
<u>2 урок</u>	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. выполнения команд
<u>3 урок</u>	Самоконтроль, пульсометрия Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Фиксирование результатов
<u>4 урок</u>	Упражнения для воспитания выносливости Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. техники бега, правильности дыхания
<u>5 урок</u>	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. выполнения команд
<u>6 урок</u>	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Фиксирование результатов
<u>7 урок</u>	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. техники бега, правильности дыхания
<u>8 урок</u>	Бег с умеренной интенсивности с преодолением препятствий 500м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений
<u>9 урок</u>	Бег с умеренной интенсивности с преодолением препятствий 500м Спортивные игры: по выбору учителя	1		Корректир. движений

	Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости			
<u>10 урок</u>	Бег с умеренной интенсивности с преодолением препятствий 500м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений
<u>11 урок</u>	Переменный бег: 1000м + ускорения по 30м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений
<u>12 урок</u>	Переменный бег: 1000м + ускорения по 30м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений
<u>13 урок</u>	Контрольный бег 1000м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений
	Футбол	17		
<u>14 урок</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>15 урок</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>16 урок</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>17 урок</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактике
<u>18 урок</u>	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактике
<u>19 урок</u>	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактике

	тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств			техники и тактике
<u>30 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактике
<u>31 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактике
<u>32 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактике
	Волейбол	12		
<u>33 урок</u>	Теоретические знания. Сущность игры в волейбол. Правила игры. Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Поддача мяча через сетку с площадки О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Выполнение правил игры
<u>34 урок</u>	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Поддача мяча через сетку с площадки. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>35 урок</u>	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Поддача мяча в стену. Поддача мяча через сетку с площадки. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>36 урок</u>	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>37 урок</u>	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>38 урок</u>	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Поддача мяча в стену. Поддача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике

				тактике
<u>39 урок</u>	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча в стену. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>40 урок</u>	Теоретические знания. Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча в стену. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>41 урок</u>	Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча в стену. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>42 урок</u>	Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>43 урок</u>	Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>44 урок</u>	Обучение нижней прямой подаче. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>45 урок</u>	Подведение итогов четверти	1		
<u>46 урок</u>	Основы знаний о ФК	1		
	Гимнастика с элементами акробатики	12		
<u>47 урок</u>	Строевые упражнения. Акробатика. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы	1		Корректир. движений, страховка
<u>48 урок</u>	Строевые упражнения. Акробатика. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы	1		Корректир. движений, страховка

<u>49 урок</u>	Строевые упражнения. Акробатика. Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>50 урок</u>	Строевые упражнения. Акробатика. Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>51 урок</u>	Строевые упражнения. Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>52 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>53 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>54 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>55 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>56 урок</u>	Строевые упражнения. Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>57 урок</u>	Строевые упражнения. Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Лазанье по канату. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>58 урок</u>	Строевые упражнения. Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Лазанье по канату. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
	Баскетбол	12		
<u>59 урок</u>	Разбор упрощенных правил игры. Обучение простым передвижениям в защите	1		Корректировка

	и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение ловле мяча в движении в парах. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости			техники бега
<u>60 урок</u>	Обучение простым передвижениям в защите и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ловле мяча в движении в парах. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>61 урок</u>	Обучение простым передвижениям в защите и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение ловле мяча в движении в парах. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>62 урок</u>	Обучение простым передвижениям в защите и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение ловле мяча в движении в парах. Сочетание приемов. Челночный бег 4х9м. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>63 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение ловле мяча в движении в парах. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>64 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием.	1		Корректировка техники бега

	Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости			
<u>65 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>66 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Оценка выполнения основных технических приемов. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>67 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>68 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. Челночный бег 4х9м. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>69 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>70 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Оценка выполнения основных технических приемов. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
	Легкая атлетика	15		
<u>71 урок</u>	Многоскоки. Прыжок в длину с места. Переменный бег: 200м + 20м х 2р, 300м + 20м х 2р. Бег на скорость: 30м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка техники бега
<u>72 урок</u>	Продвижение из приседа. Прыжок в длину с места. Переменный бег: 200м + 20м х 2р, 300м + 20м х 2р. Бег на скорость: 30м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на	1		Корректировка исполнения

	скоростно-силовую выносливость			прыжка
<u>73 урок</u>	Многоскоки. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Переменный бег: 200м + 20м x 2р, 300м + 20м x 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка исполнения прыжка
<u>74 урок</u>	Роль интервалов отдыха между повторениями упражнений и дыхательных движений на восстановление. Продвижение из приседа. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Медленный бег: 800 – 1000м (Д), 1000 – 1200м (М). Контрольный бег 60м. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка исполнения прыжка
<u>75 урок</u>	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Медленный бег: 800 – 1000м (Д), 1000 – 1200м (М). Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка техники бега
<u>76 урок</u>	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Медленный бег: 800 – 1000м (Д), 1000 – 1200м (М). Челночный бег: 4 x 9м. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка техники бега
<u>77 урок</u>	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка техники бега
<u>78 урок</u>	Подведение итогов четверти	1		
<u>79 урок</u>	Основы знаний о ФК	1		
<u>80 урок</u>	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
<u>81 урок</u>	Метание мяча в цель. Метание с места. Бег на скорость: 60м x 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
<u>82 урок</u>	Работа мышц в беге. Метание мяча с места. Метание мяча с укороченного разбега. Бег на скорость: 60м x 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
<u>83 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с укороченного разбега. Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег: 4 x 9м. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
<u>84 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
<u>85 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на	1		

	скоростно-силовую выносливость			
<u>86 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
<u>87 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость Контрольный бег 60м.	1		Корректир. движений
	Футбол	17		Корректир. движений
<u>88 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>89 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>90 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>91 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>92 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>93 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>94 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>95 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>96 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Индивидуальные действия. Групповые	1		Корректир.

	действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств			техники и тактики
<u>97 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактики
<u>98 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактики
<u>99 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактики
<u>100 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактики
<u>101 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактики
<u>102 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Командные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактики

**Календарно - тематическое планирование
в 8 классе**

91

№ п/п	Тема урока.	Решаемые проблемы.	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			
			Понятия	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	2	3	4	5	6	7
Спортивные игры. Баскетбол						
	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать передачу мяча от груди.	Спортивная игра. Баскетбол, передачи мяча.	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Описывать технику игровых приемов.
	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Как правильно совершенствовать передачу от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	Передача мяча, ведение мяча.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении.	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.

	Совершенствование техники ведения мяча.	движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	Техника ведения мяча.	движении, технике ведения мяча.	игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	
	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Как правильно выполнить на оценку технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Как правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу.	Техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Как выполнить совершенствован ие техники бросков в кольцо. Как развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола. Подведение	Техника бросков в кольцо. СПУ.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.

		итогов по разделу.				
	ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	Как вести себя на уроке по теме подвижные игры. Как развивать двигательные способности по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Как правильно играть в подвижные игры.	Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ.	Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	Как развивать координационные способности по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	Координация. Перестрелка, футбол.	Научиться развивать координационные способности по средствам ОРУ. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
	Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно играть Д – перестрелка, М –	Строевая подготовка. Перестрелка, футбол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками.

		футбол (технические элементы).			технический действий.	
	Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как правильно играть в пионербол.	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно играть в пионербол.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
	Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Строевая подготовка. Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки и правильно выполнять комплекс ОФП. Научиться играть в пионербол.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осуществлять судейство игры.
	КУ комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП и игре в пионербол.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
	Развитие скоростно – силовых качеств по средствам	Как развить скоростно – силовых качеств по средствам	Скоростно – силовые качества. Подвижная	Научиться развить скоростно – силовые качества по средствам СПУ	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику	Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со

	СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол. Подведение итогов четверти.	СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол. Подведение итогов четверти.	игра.	подвижных игр и играть в Д – перестрелка, М – футбол.	игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	сверстниками.
Спортивные игры. Волейбол						
	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствоват ь стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Стойка волейболиста. Прием. Передача.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научится технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.

	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствоваться технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Прием. Передача. Набрасывание мяча.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Как совершенствоваться техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Осуществлять судейство игры.
	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствоваться технику приема и	Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.

	передачи мяча снизу.	передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.		действия волейбола.		
	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Как совершенствоваться техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствоваться нижнюю прямую подачу.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Как совершенствоваться прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Как правильно выполнить	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. Подъем корпуса из положения	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе	Осуществлять судейство игры.

	Подъем корпуса из положения лежа.	подъем корпуса из положения лежа.	лежа.	положения лежа.	игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	
	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола.	Научиться качественно выполнять подъем корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	СПУ волейболиста. Двигательные качества.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
	ТС и ТБ по разделу.	Как правильно выполнять	Строевая подготовка.	Научиться строевой подготовке и	Р.: включать беговые упражнения в различные	Описывать технику выполнения

	Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки. Как правильно выполнять технику разбега и прыжка в высоту перешагиванием	Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием.	технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.	формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	прыжковых упражнений .
	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	Как правильно выполнить технические действия прыжка в высоту и метания набивного мяча.	Прыжок в высоту перешагиванием м. Разбег. Метание. Набивной мяч.	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.
	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники	Как правильно выполнить технику разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Как	Метание. Набивной мяч. Прыжок в высоту	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.

	метания набивного мяча.	совершенствовать технику метания набивного мяча.		мяча.	К.: соблюдать правила безопасности.	
	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнить на оценку метание набивного мяча.	Старт. Метание.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча,, осваивать их самостоятельно.
	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Разгон. Выносливость. Бег.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	Как правильно выполнить на оценку технику старта и прыжки через скакалку.	Старт. Прыжки.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и

					К.: соблюдать правила безопасности.	устранять характерные ошибки в процессе освоения.
	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Бег на короткую дистанцию. Прыжок.	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	Как совершенствоваться прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость.	Прыжок в длину. Выносливость. Бег.	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Как совершенствоваться техники метания мяча на дальность.	Метание мяча.	Научиться метанию мяча на дальность.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: продемонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.

					упражнений в метании малого мяча.	
	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	Как выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег.	Прыжок в длину. Эстафета.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.
	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Как выполнить бег на выносливость. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	Эстафетная палочка. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.

	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Как выполнить бег по дистанции.	Эстафета. Кроссовая подготовка.	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.
	КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на 1500 м. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	Эстафета. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.

	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Подведение итогов.	Эстафета.	Научиться встречной эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
--	--	--	-----------	--	--	---

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

	Виды программы	Кол-во часов	Дата проведения	Формы контроля
	Основы знаний			
<u>1 урок</u>	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Теоретические сведения			Фронт.опрос
	Кроссовая подготовка	12		
<u>2 урок</u>	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. выполнения команд
<u>3 урок</u>	Самоконтроль, пульсометрия Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Фиксирование результатов
<u>4 урок</u>	Упражнения для воспитания выносливости Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. техники бега, правильности дыхания
<u>5 урок</u>	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. выполнения команд
<u>6 урок</u>	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Фиксирование результатов
<u>7 урок</u>	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. техники бега, правильности дыхания
<u>8 урок</u>	Бег с умеренной интенсивности с преодолением препятствий 500м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений
<u>9 урок</u>	Бег с умеренной интенсивности с преодолением препятствий 500м Спортивные игры: по выбору учителя	1		Корректир. движений

	Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости			
<u>10 урок</u>	Бег с умеренной интенсивности с преодолением препятствий 500м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений
<u>11 урок</u>	Переменный бег: 1000м + ускорения по 30м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений
<u>12 урок</u>	Переменный бег: 1000м + ускорения по 30м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений
<u>13 урок</u>	Контрольный бег 1000м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений
	Футбол	17		
<u>14 урок</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>15 урок</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>16 урок</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>17 урок</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактике
<u>18 урок</u>	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактике
<u>19 урок</u>	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактике

	тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств			техники и тактике
<u>30 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактике
<u>31 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактике
<u>32 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактике
	Волейбол	12		
<u>33 урок</u>	Теоретические знания. Сущность игры в волейбол. Правила игры. Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Поддача мяча через сетку с площадки О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Выполнение правил игры
<u>34 урок</u>	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Поддача мяча через сетку с площадки. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>35 урок</u>	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Поддача мяча в стену. Поддача мяча через сетку с площадки. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>36 урок</u>	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>37 урок</u>	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>38 урок</u>	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Поддача мяча в стену. Поддача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике

				тактике
<u>39 урок</u>	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча в стену. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>40 урок</u>	Теоретические знания. Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча в стену. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>41 урок</u>	Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча в стену. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>42 урок</u>	Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>43 урок</u>	Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>44 урок</u>	Обучение нижней прямой подаче. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>45 урок</u>	Подведение итогов четверти	1		
<u>46 урок</u>	Основы знаний о ФК	1		
	Гимнастика с элементами акробатики	12		
<u>47 урок</u>	Строевые упражнения. Акробатика. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы	1		Корректир. движений, страховка
<u>48 урок</u>	Строевые упражнения. Акробатика. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы	1		Корректир. движений, страховка

<u>49 урок</u>	Строевые упражнения. Акробатика. Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>50 урок</u>	Строевые упражнения. Акробатика. Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>51 урок</u>	Строевые упражнения. Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>52 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>53 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>54 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>55 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>56 урок</u>	Строевые упражнения. Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>57 урок</u>	Строевые упражнения. Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Лазанье по канату. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>58 урок</u>	Строевые упражнения. Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Лазанье по канату. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
	Баскетбол	12		
<u>59 урок</u>	Разбор упрощенных правил игры. Обучение простым передвижениям в защите	1		Корректировка

	и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение ловле мяча в движении в парах. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости			техники бега
<u>60 урок</u>	Обучение простым передвижениям в защите и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ловле мяча в движении в парах. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>61 урок</u>	Обучение простым передвижениям в защите и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение ловле мяча в движении в парах. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>62 урок</u>	Обучение простым передвижениям в защите и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение ловле мяча в движении в парах. Сочетание приемов. Челночный бег 4х9м. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>63 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение ловле мяча в движении в парах. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>64 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием.	1		Корректировка техники бега

	Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости			
<u>65 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>66 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Оценка выполнения основных технических приемов. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>67 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>68 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. Челночный бег 4х9м. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>69 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>70 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Оценка выполнения основных технических приемов. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
	Легкая атлетика	15		
<u>71 урок</u>	Многоскоки. Прыжок в длину с места. Переменный бег: 200м + 20м х 2р, 300м + 20м х 2р. Бег на скорость: 30м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка техники бега
<u>72 урок</u>	Продвижение из приседа. Прыжок в длину с места. Переменный бег: 200м + 20м х 2р, 300м + 20м х 2р. Бег на скорость: 30м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на	1		Корректировка исполнения

	скоростно-силовую выносливость			прыжка
<u>73 урок</u>	Многоскоки. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Переменный бег: 200м + 20м х 2р, 300м + 20м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка исполнения прыжка
<u>74 урок</u>	Роль интервалов отдыха между повторениями упражнений и дыхательных движений на восстановление. Продвижение из приседа. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Медленный бег: 800 – 1000м (Д), 1000 – 1200м (М). Контрольный бег 60м. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка исполнения прыжка
<u>75 урок</u>	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Медленный бег: 800 – 1000м (Д), 1000 – 1200м (М). Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка техники бега
<u>76 урок</u>	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Медленный бег: 800 – 1000м (Д), 1000 – 1200м (М). Челночный бег: 4 х 9м. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка техники бега
<u>77 урок</u>	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка техники бега
<u>78 урок</u>	Подведение итогов четверти	1		
<u>79 урок</u>	Основы знаний о ФК	1		
<u>80 урок</u>	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
<u>81 урок</u>	Метание мяча в цель. Метание с места. Бег на скорость: 60м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
<u>82 урок</u>	Работа мышц в беге. Метание мяча с места. Метание мяча с укороченного разбега. Бег на скорость: 60м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
<u>83 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с укороченного разбега. Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег: 4 х 9м. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
<u>84 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
<u>85 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на	1		

	скоростно-силовую выносливость			
<u>86 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
<u>87 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость Контрольный бег 60м.	1		Корректир. движений
	Футбол	17		Корректир. движений
<u>88 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>89 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>90 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>91 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>92 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>93 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>94 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>95 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>96 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Индивидуальные действия. Групповые	1		Корректир.

	действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств			техники и тактики
<u>97 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактики
<u>98 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактики
<u>99 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактики
<u>100 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактики
<u>101 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактики
<u>102 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Командные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактики

Календарно – тематическое планирование в 9 классе

№ п/п	Тема урока.	Решаемые проблемы.	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			
			Понятия	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	2	3	4	5	6	7
Спортивные игры. Баскетбол						
	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать передачи мяча от груди.	Спортивная игра. Баскетбол, передачи мяча.	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.	Описывать технику игровых приемов.
	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	Передача мяча, ведение мяча.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.

	ведения мяча.	совершенствовать технику ведения мяча.			сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	
	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Как правильно выполнить на оценку технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Как правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу.	Техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Как выполнить совершенствовани е техники бросков в кольцо. Как развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Техника бросков в кольцо. СПУ.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.

	<p>ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.</p>	<p>Как вести себя на уроке по теме подвижные игры. Как развивать двигательные способности по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Как правильно играть в подвижные игры.</p>	<p>Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ.</p>	<p>Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.</p>	<p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
	<p>Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.</p>	<p>Как развивать координационные способности по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.</p>	<p>Координация. Перестрелка, футбол.</p>	<p>Научиться развивать координационные способности по средствам ОРУ. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол.</p>	<p>Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
	<p>Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).</p>	<p>Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно играть Д – перестрелка, М – футбол (технические</p>	<p>Строевая подготовка. Перестрелка, футбол.</p>	<p>Научиться выполнять элементы строевой подготовки. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).</p>	<p>Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.</p>	<p>Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками.</p>

		элементы).				
	Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как правильно играть в пионербол.	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно играть в пионербол.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
	Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Строевая подготовка. Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки и правильно выполнять комплекс ОФП. Научиться играть в пионербол.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осуществлять судейство игры.
	КУ комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП и игре в пионербол.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
	Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д –	Как развить скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д –	Скоростно – силовые качества. Подвижная игра.	Научиться развить скоростно – силовые качества по средствам СПУ подвижных игр и играть в Д –	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со	Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками.

	перестрелка, М – футбол. Подведение итогов четверти.	перестрелка, М – футбол. Подведение итогов четверти.		перестрелка, М – футбол.	сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	
Спортивные игры. Волейбол						
	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствоваться стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Стойка волейболиста. Прием. Передача.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
	Совершенствование техники	Как совершенствоваться	Прием. Передача.	Научиться технике набрасывание мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику	Организовывать совместные занятия

	набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	ь технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Набрасывание мяча.	над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	волейболом со сверстниками.
	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Как совершенствоват ь техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Осуществлять судейство игры.
	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствоват ь технику приема и передачи мяча сверху. Как	Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.

		правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.				
	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Как совершенствовать технику приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения	Как совершенствовать прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Как правильно выполнить подъем корпуса из положения	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. Подъем корпуса из положения лежа.	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со	Осуществлять судейство игры.

	лежа.	лежа.			сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	
	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствоваться технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола.	Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	СПУ волейболиста. Двигательные качества.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка.	Как правильно выполнять технические действия по	Строевая подготовка. Разбег. Прыжок в	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений .

	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки. Как правильно выполнять технику разбега и прыжка в высоту перешагиванием	высоту перешагивание м.	перешагиванием.	П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	
	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	Как правильно выполнить технические действия прыжка в высоту и метания набивного мяча.	Прыжок в высоту перешагивание м. Разбег. Метание. Набивной мяч.	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.
	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	Как правильно выполнить технику разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Как совершенствовать технику	Метание. Набивной мяч. Прыжок в высоту	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.

		метания набивного мяча.				
	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнить на оценку метание набивного мяча.	Старт. Метание.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча,, осваивать их самостоятельно.
	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Разгон. Выносливость. Бег.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	Как правильно выполнить на оценку технику старта и прыжки через скакалку.	Старт. Прыжки.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные

						ошибки в процессе освоения.
	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Бег на короткую дистанцию. Прыжок.	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	Как совершенствоваться прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость.	Прыжок в длину. Выносливость. Бег.	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Как совершенствоваться техники метания мяча на дальность.	Метание мяча.	Научиться метанию мяча на дальность.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.

	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	Как выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег.	Прыжок в длину. Эстафета.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.
	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Как выполнить бег на выносливость. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	Эстафетная палочка. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
	Встречная эстафета с	Как выполнить встречную	Эстафета. Кроссовая	Научиться встречной эстафете с палочкой	Р.: включать беговые упражнения в различные	Описывать технику передачи

	палочкой. Кроссовая подготовка.	эстафету с палочкой. Как выполнить бег по дистанции.	подготовка.	и кроссовой подготовке.	формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	эстафетной палочки и бега на выносливость.
	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: продемонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.
	КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на 1500 м. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	Эстафета. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
	Встречная эстафета с	Как выполнить встречную	Эстафета.	Научиться встречной эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные	Описывать технику передачи

	палочкой. Подведение итогов.	эстафету с палочкой. Подведение итогов.			формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	эстафетной палочки и бега на выносливость.
--	------------------------------------	--	--	--	---	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

	Виды программы	Кол-во часов	Дата проведения	Формы контроля
	Основы знаний			
<u>1 урок</u>	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Теоретические сведения			Фронт.опрос
	Кроссовая подготовка	12		
<u>2 урок</u>	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. выполнения команд
<u>3 урок</u>	Самоконтроль, пульсометрия Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Фиксирование результатов
<u>4 урок</u>	Упражнения для воспитания выносливости Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. техники бега, правильности дыхания
<u>5 урок</u>	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. выполнения команд
<u>6 урок</u>	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Фиксирование результатов
<u>7 урок</u>	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. техники бега, правильности дыхания
<u>8 урок</u>	Бег с умеренной интенсивности с преодолением препятствий 500м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений
<u>9 урок</u>	Бег с умеренной интенсивности с преодолением препятствий 500м Спортивные игры: по выбору учителя	1		Корректир. движений

	Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости			
<u>10 урок</u>	Бег с умеренной интенсивности с преодолением препятствий 500м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений
<u>11 урок</u>	Переменный бег: 1000м + ускорения по 30м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений
<u>12 урок</u>	Переменный бег: 1000м + ускорения по 30м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений
<u>13 урок</u>	Контрольный бег 1000м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений
	Футбол	17		
<u>14 урок</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>15 урок</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>16 урок</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>17 урок</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактике
<u>18 урок</u>	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактике
<u>19 урок</u>	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактике

	тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств			техники и тактике
<u>30 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактике
<u>31 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактике
<u>32 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактике
	Волейбол	12		
<u>33 урок</u>	Теоретические знания. Сущность игры в волейбол. Правила игры. Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Поддача мяча через сетку с площадки О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Выполнение правил игры
<u>34 урок</u>	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Поддача мяча через сетку с площадки. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>35 урок</u>	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Поддача мяча в стену. Поддача мяча через сетку с площадки. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>36 урок</u>	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>37 урок</u>	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>38 урок</u>	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Поддача мяча в стену. Поддача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике

				тактике
<u>39 урок</u>	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча в стену. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>40 урок</u>	Теоретические знания. Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча в стену. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>41 урок</u>	Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча в стену. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>42 урок</u>	Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>43 урок</u>	Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>44 урок</u>	Обучение нижней прямой подаче. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>45 урок</u>	Подведение итогов четверти	1		
<u>46 урок</u>	Основы знаний о ФК	1		
	Гимнастика с элементами акробатики	12		
<u>47 урок</u>	Строевые упражнения. Акробатика. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы	1		Корректир. движений, страховка
<u>48 урок</u>	Строевые упражнения. Акробатика. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы	1		Корректир. движений, страховка

<u>49 урок</u>	Строевые упражнения. Акробатика. Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>50 урок</u>	Строевые упражнения. Акробатика. Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>51 урок</u>	Строевые упражнения. Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>52 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>53 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>54 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>55 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>56 урок</u>	Строевые упражнения. Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>57 урок</u>	Строевые упражнения. Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Лазанье по канату. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
<u>58 урок</u>	Строевые упражнения. Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Лазанье по канату. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1		Корректир. движений, страховка
	Баскетбол	12		
<u>59 урок</u>	Разбор упрощенных правил игры. Обучение простым передвижениям в защите	1		Корректировка

	и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение ловле мяча в движении в парах. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости			техники бега
<u>60 урок</u>	Обучение простым передвижениям в защите и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ловле мяча в движении в парах. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>61 урок</u>	Обучение простым передвижениям в защите и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение ловле мяча в движении в парах. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>62 урок</u>	Обучение простым передвижениям в защите и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение ловле мяча в движении в парах. Сочетание приемов. Челночный бег 4х9м. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>63 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение ловле мяча в движении в парах. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>64 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием.	1		Корректировка техники бега

	Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости			
<u>65 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>66 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Оценка выполнения основных технических приемов. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>67 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>68 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. Челночный бег 4х9м. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>69 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>70 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Оценка выполнения основных технических приемов. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
	Легкая атлетика	15		
<u>71 урок</u>	Многоскоки. Прыжок в длину с места. Переменный бег: 200м + 20м х 2р, 300м + 20м х 2р. Бег на скорость: 30м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка техники бега
<u>72 урок</u>	Продвижение из приседа. Прыжок в длину с места. Переменный бег: 200м + 20м х 2р, 300м + 20м х 2р. Бег на скорость: 30м х 2р. Домашнее задание: ОРУ	1		Корректировка исполнения

	на скоростно-силовую выносливость			прыжка
<u>73 урок</u>	Многоскоки. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Переменный бег: 200м + 20м x 2р, 300м + 20м x 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка исполнения прыжка
<u>74 урок</u>	Роль интервалов отдыха между повторениями упражнений и дыхательных движений на восстановление. Продвижение из приседа. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Медленный бег: 800 – 1000м (Д), 1000 – 1200м (М). Контрольный бег 60м. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка исполнения прыжка
<u>75 урок</u>	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Медленный бег: 800 – 1000м (Д), 1000 – 1200м (М). Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка техники бега
<u>76 урок</u>	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Медленный бег: 800 – 1000м (Д), 1000 – 1200м (М). Челночный бег: 4 x 9м. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка техники бега
<u>77 урок</u>	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка техники бега
<u>78 урок</u>	Подведение итогов четверти	1		
<u>79 урок</u>	Основы знаний о ФК	1		
<u>80 урок</u>	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
<u>81 урок</u>	Метание мяча в цель. Метание с места. Бег на скорость: 60м x 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
<u>82 урок</u>	Работа мышц в беге. Метание мяча с места. Метание мяча с укороченного разбега. Бег на скорость: 60м x 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
<u>83 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с укороченного разбега. Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег: 4 x 9м. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
<u>84 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений

<u>85 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		
<u>86 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
<u>87 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость Контрольный бег 60м.	1		Корректир. движений
	Футбол	17		Корректир. движений
<u>88 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>89 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>90 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>91 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>92 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>93 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>94 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>95 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений

<u>96 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактики
<u>97 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактики
<u>98 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактики
<u>99 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактики
<u>100 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактики
<u>101 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактики
<u>102 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Командные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактики

Список рекомендуемой литературы для учителя

1. Литвинов Е. Н. Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся 5—7 кл. / Е. Н. Литвинов. – М., 2000.
2. Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008..
3. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2005.
4. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
5. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура Учебник для 5–7 классов. – М., 2005.
6. Погадаев Г. Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / Г. Н. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Просвещение, 2006. – 62 с.

Список рекомендуемой литературы для учащихся

1. Литвинов Е. Н. Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся 5—7 кл. / Е. Н. Литвинов. – М., 2000.
2. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура Учебник для 5–7 классов. – М., 2005.
3. Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008..
4. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2005.
5. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
6. Погадаев Г. Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / Г. Н. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Просвещение, 2006. – 62 с.