

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новгородской области

## МАОУ "Средняя школа п. Батецкий"

### РАССМОТРЕНО

Заседанием ШМО

Учитель физической культуры

Семёнов Андрей  
Николаевич

Протокол №1

от "28" августа 2024 г.

### СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Гребнева Елена  
Викторовна *Гребнева*

Приказ №86

от "28" августа 2024 г.

### УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Шнайдер Ольга  
Владимировна *Шнайдер*

Приказ №86

от "28" августа 2024 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3327579)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 5-9 классов 8 вид

Составитель: Семёнов Андрей Николаевич  
учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана для учащихся 5-9 классов на основе программы специальной (коррекционной) школы VIII вида под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой, Москва «Владос», 2011г.

**Общая характеристика учебного предмета.** В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность. В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы: - индивидуализация и дифференциация процесса обучения; - коррекционная направленность обучения; - оптимистическая перспектива; - комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий. Урок физической культуры - основная форма физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. При организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности учащихся. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. Урок физической культуры характеризуется следующими особенностями: - продолжительность подготовительной части урока небольшая (5-6 минут) и может включать в себя как ранее разученные «тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, коррекцию, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений; - в основной части урока необходимо выделить образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 минут до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент – представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами; - продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части. Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учётом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, и особенностей развития психических свойств и качеств. Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям. Программа состоит из трёх разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

## Место предмета в базисном учебном плане

Рабочая программа рассчитана: в 5 классе на 102 часа, 3 часа в неделю 34 учебных недель; в 7 классе на 102 часа, 3 часа в неделю 34 учебных недель; в 8 классе на 102 часа, 3 часа в неделю 34 учебных недель; в 9 классе на 102 часа 3 часа в неделю 34 учебных недель.

## Содержание программы.

Раздел «**Основы знаний о физической культуре**» включает вопросы влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Воздушные ванны, солнечные ванны. Водные процедуры.

В раздел «**Гимнастика**» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки. Упражнения в лазанье — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «**Легкая атлетика**» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром..

В задачи раздела «**Лыжная подготовка**» и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным приемам с лыжами, видам построений, поворотам и передвижениям. К числу основных способов передвижений в период обучения относятся: одновременный одношажный, коньковый и классический ход, повороты. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени

года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «*Игры*». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

При прохождении каждого раздела, программа предусматривает задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.), а также подборку упражнений, игр, ориентированных на конкретного ребенка с учетом его двигательных и интеллектуальных способностей.

В старших классах на уроках физической культуры программа учитывает задания на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе.

### **Критерии и нормы оценки обучающихся.**

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА). По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные испытания по определенным видам упражнений. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития, вписываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы определяются физкультурные группы.

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают зачетные упражнения (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

**Цель:** содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

#### **Задачи:**

- закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем; содействие развитию психических процессов;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии.

**В программе использованы методы и формы обучения:**

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный,

соревновательный)

- Групповые, игровые, фронтальная, индивидуальная формы работы.
- Самостоятельные занятия.

В программе использованы следующие **типы уроков**:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

**В программе предусмотрены** современные образовательные

- технологии:здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии

### Учебно-тематическое планирование

Возможно увеличение или уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни. На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться, уменьшаться) на незначительное количество часов.

### Годовое распределение сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных занятиях в неделю в 7 – 9 классах.

№	Вид программно-о материала	Количество часов			
		5	7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре.		В процессе урока		
2	Легкоатлетические упражнения.	39	41	41	41
3	Гимнастика с элементами акробатики.	18	18	18	18
4	Лыжная подготовка.	22	18	18	18
5	Спортивные игры	23	25	25	25
	<b>Всего часов</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	102

### Требования к уровню подготовки учащихся по окончании 5 класса.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 5 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### Знать:

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
- приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"
- фазы прыжка в длину с разбега;
- требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
- как бежать на лыжах по прямой и по повороту;
- правила игр, расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

#### Уметь:

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал: выполнять исходные положения без контроля зрения: правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;
- сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
- лазать по гимнастической стенке произвольным способом;
- выполнять передачу мяча, подбрасывание и удары по мячу;
- выполнять разновидности ходьбы;
- бегать на время 60 м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги";
- координировать движения рук и ног при беге на лыжах;
- выполнять спуск в низкой стойке, передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость;
- применять правила игр.

#### Демонстрировать:

№	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (с)	5.0	5.4	6.0	5.2	5.5	6.3
2	Бег 60м (с)	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
3	Прыжок в длину (см)	340	300	260	300	260	220
4	Прыжок в высоту (см)	110	100	85	105	95	80
5	Метание мяча(50г)(м)	34	27	20	21	17	14
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса	6	4	3	-	-	-

7	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	15	10	8
8	Бег на лыжах 1 км (мин,с)	6.3	7.0	7.4	7.0	7.3	8.1
9	Бег на лыжах 2 км (мин,с)	Без учета времени					
10	Бег на лыжах 3 км (мин,с)						

### Требования к уровню подготовки учащихся по окончании 7 класса.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 7 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### Знать:

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- приемы закаливания во все времена года;
- как правильно выполнять размыкания уступами;
- как перестроиться из колонны по одному и колонну по два;
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.
- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу;
- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
- требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
- правила соревнований и правила игр;
- знать права и обязанности игроков во время игр.

#### Уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;
- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!";
- выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги";
- различать фазы опорного прыжка;
- выполнять передвижения, подтягивание на гимнастической стенке;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега; толкание мяча с места;
- выполнять простейшие комбинации на скамейке с мячом;
- пройти в быстром темпе 20—30 мин;
- выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном
- ходе; применять комбинированное торможение лыжами и палками; преодолевать
- на лыжах до 2 км(девочки), до 3 км (мальчики);



- предупреждать травмы;
- выполнять правила игр.

**Демонстрировать:**

№	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (с)	4.6	5.1	5.7	4.9	5.2	5.8
2	Бег 60м (с)	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
3	Прыжок в длину (см)	380	350	290	350	300	240
4	Прыжок в высоту (см)	125	115	100	110	100	90
5	Метание мяча(50г)(м)	39	31	23	26	19	16
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса	8	5	4	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	19	15	11
8	Бег на лыжах 1 км (мин,с)	-	-	-	-	-	-
9	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	Без учета времени					
10	Бег на лыжах 2 км (мин,с)	13.0	14.0	14.3	14.0	14.3	15.0

### **Требования к уровню подготовки по окончании 8 класса.**

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании **8 класса** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать:**

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- что такое фигурная маршировка;
- требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами;
- фазы опорного прыжка;
- приемы закаливания во все времена года;
- правила игры футбол;
- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс;
- как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах;

#### **Уметь:**

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;
- изменять направление движения по команде;
- выполнять опорный прыжок через козла с поворотами «налево», «направо», «на 90 градусов»;
- выполнять комбинации на гимнастической стенке;
- проводить анализ выполненного движения;
- бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать мяч;
- выполнять на лыжах поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными;
- преодолевать на лыжах до 2,5 км (девочки), до 3,5 км (мальчики);
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

**демонстрировать:**

№	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (с)	4.5	5.0	5.6	4.8	5.1	5.9
2	Бег 60м (с)	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
3	Прыжок в длину (см)	410	370	310	340	310	260
4	Прыжок в высоту (см)	130	120	105	115	105	95
5	Метание мяча(50г)(м)	42	37	28	27	21	17
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса	9	7	5	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	21	18	14
8	Бег на лыжах 1 км (мин,с)	-	-	-	-	-	-
9	Бег на лыжах 2 км (мин,с)	Без учета времени					
10	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	18.0	19.0	20.0	20.0	21.0	23.0

### **Требования к уровню подготовки по окончании 9 класса.**

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 9 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать:**

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
- историческое развитие физической культуры в России;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма;
- как оказать первую помощь при ушибах, переломах; требования к спортивной обуви, одежде;
- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике;
- что такое фигурная маршировка; как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии;
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями; виды лыжного спорта; технику лыжных ходов, виды и способы смазки лыж ; знать, что значит «тактика игры», роль судьи;

#### **Уметь:**

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;
- составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке;
- выполнять любой опорный прыжок, сохранять равновесие в упражнениях на козле;
- лазать в висе на руках по гимнастической стенке;
- подавать команды, показывать их;
- бегать на короткие дистанции 100м, 400м, 800м на скорость;
- прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги», в высоту способом «перекидной»;
- метать мяч на дальность с полного разбега в коридор 10 м;
- выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе на отрезках 50-60 км; выполнять правила игр.

**Демонстрировать:**

№	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (с)	-	-	-	-	-	-
2	Бег 60м (с)	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
3	Прыжок в длину (см)	430	380	330	370	330	290
4	Прыжок в высоту (см)	130	125	110	115	110	100
5	Метание мяча(50г)(м)	45	40	31	28	23	18
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса	10	8	7	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	20	15	10
8	Бег на лыжах 1 км (мин,с)	-	-	-	-	-	-
9	Бег на лыжах 2 км (мин,с)	Без времени					
10	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	17.3	18.0	19.0	19.3	20.0	21.3

## Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### 1. Знания

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

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

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные	Отсутствует логическая последовательность, имеются	Не знание материала программы.

материала; логично его излагает, используя в деятельности.	ошибки.	пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	
--	---------	--	--

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			
---	--	--	--

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

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Учащийся <b>умеет</b> : - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.



подготовленности за определённый период времени.			
---	--	--	--

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

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

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

**Календарно - тематическое  
планирование по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных  
занятиях в неделю в 5 классе.**

Тема	Тип урока	Тема урока и элементы содержания урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						п л а н	ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>							
Спринтер-ский бег, эстафетный бег (5 ч)	Изучение нового материала	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). СБУ; развитие скоростных качеств. Подвижная игра Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Компл екс 1	03.09	
	Совершенствования	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), СБУ. Круговая эстафета.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Компл екс 1	04.09	
	Совершенствования	Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции, специальные беговые	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Компл екс 1	08.09	

1	2	3	4	5	6	7	8
		упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	(60 м)				
	Совершенствования	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1	10.09	
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Бег 60 м: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,9 с.; «3» – 11,6 с.	Комплекс 1	11.09	
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Комплекс 1	15.09	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Комплекс 1	17.09	
	Совершенствования	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Комплекс 1	18.09	
	Учетный	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	Комплекс 1	22.09	
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Комплекс 1	24.09	
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м (на результат)	Текущий	Комплекс 1	25.09	

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег (10мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Текущий	Комплекс 1	29.09	
	Комбинированный	Равномерный бег (12мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Текущий	Комплекс 1	01.10	
	Комбинированный	Равномерный бег (12мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Текущий	Комплекс 1	02.10	
	Комбинированный	Равномерный бег (15мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Текущий	Комплекс 1	06.10	
	Комбинированный	Равномерный бег (15мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Текущий		08.10	
	Комбинированный	Равномерный бег (15мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Текущий	Комплекс 1	09.10	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Равномерный бег (17мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Текущий	Комплексы 1	13.10	
	Комбинированный	Равномерный бег (17мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Текущий	Комплексы 1	15.10	
	Учетный	Бег по пересеченной местности (2км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Бег 2 км без учета времени	Комплексы 1	16.10	
<b>Гимнастика (18 ч)</b>							
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплексы 2	20.10	
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте.	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплексы 2	22.10	

1	2	3	4	5	6	7	8
		Смешанные висы. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»					
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	23.10	
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	27.10	
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	29.10	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5» – 6 р.; «4» – 4 р.; «3» – 1 р.; д.: «5» – 19 р.; «4» – 14 р.; «3» – 4 р.	Компл екс 2	30.10	
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Компл екс 2	10.11	
	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Компл екс 2	12.11	



1	2	3	4	5	6	7	8
		шись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей					
	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий		13.11	
	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	17.11	
	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	19.11	
	Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием. ОРУ с мячами.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	Оценка техники выполнения	Комплекс 2	20.11	

1	2	3	4	5	6	7	8
		Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей		опорного прыжка			
Акробатика (6 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	24.11	
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	26.11	
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	27.11	
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	01.12	
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	03.12	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках	Компл екс 2	04.12	
<b>Лыжная подготовка -22</b>							
Одновременный бесшажный ход	Совершенствования	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Текущий	Компл екс 3	08.12 10.12	
Одновременный двушажный ход	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Текущий		11.12	
Попеременный двухшажный	Совершенствования	Попеременный двухшажный ход Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Текущий	Компл екс 3	15.12 17.12	

1	2	3	4	5	6	7	8
Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег	Совершенство	Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий		18.12	
Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег	Совершенство	Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местность.	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс 3	22.12	
Спуски и подъемы различной крутизны	Учетный	Спуски и подъемы различной крутизны Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках	Текущий	Комплекс 3	24.12 25.12	

1	2	3	4	5	6	7	8
Подъем на склон скользящим шагом.	Изучение нового материала	Подъем на склон скользящим шагом. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	Текущий	Комплексы 3	12.01	
Торможение плугом и упором	Совершенствования	Торможение плугом и упором Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Прохождение дистанции 2 км с разной скоростью.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	Текущий	Комплексы 3	14.01 15.01	
Подъема елочкой и полуелочкой	Изучение нового материала	Подъема елочкой и полуелочкой Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Комплексы 3	19.01 21.01	
Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов	Комбинированный	Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом».	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Комплексы 3	22.01 26.01	
Спуски в низкой и	Комбинированный	Спуски в низкой и основной стойке Проведение комплекса	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Комплексы 3	28.01 29.01	

основной стойке		ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в высокой и основной стойке, подъем «елочкой», торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км.					
Прохождение дистанции 2 - 3 км в равномерном темпе	Комбинированный	Прохождение дистанции 2 - 3 км в равномерном темпе Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Комплекс 3	02.02	
Лыжная гонка на 1 - 2км.	Комбинированный	Лыжная гонка на 1 - 2км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Комплекс 3	04.02	
Спуски и подъемы с пологих склонов.	Комбинированный	Спуски и подъемы с пологих склонов. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Комплекс 3	05.02 09.02	

1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Спортивные игры (23ч)</b>								
Волейбол (14 ч)	Комплексны й	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Компл екс 3	11.02		
	Комплексны й	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Компл екс 3	12.02		
	Комплексны й					16.02		
	Комплексны й	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Компл екс 3	18.02		
	Комплексны й					Текущий	19.02	
	Комплексны й						25.02	

1	2	3	4	5	6	7	8	
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	26.02		
	Комплексный	руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				01.03		
	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	Комплекс 3	03.03		
	Комплексный					Текущий	04.03	
	Комплексный					Текущий	10.03	
	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники нижней прямой подачи	Комплекс 3	11.03		
	Комплексный					15.03		
	Комплексный					17.03		
Баскетбол (9 ч)	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	18.03		



1	2	3	4	5	6	7	8
		баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола					
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	22.03	
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	24.03	
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники стойки и передвижений игрока	Комплекс 3	25.03	
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	05.04	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	07.04	
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	08.04	
	Комплексный	Оценка техники ведения мяча на месте		12.04			
	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	14.04	

1	2	3	4	5	6	7	8	
		<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>						
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег (10мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Текущий	Комплекс 4	15.04		
	Комбинированный	Равномерный бег (12мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Текущий	Комплекс 4	19.04		
	Комбинированный	Равномерный бег (13мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Текущий	Комплекс 4	21.04		
	Комбинированный	Равномерный бег (15мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Текущий	Комплекс 4	22.04		
	Комбинированный	Равномерный бег (16мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Текущий	Комплекс 4	26.04		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Равномерный бег (17мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Текущий	Комплекс 4	28.04	
	Комбинированный	Равномерный бег (18мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Текущий	Комплекс 4	29.04	
	Комбинированный	Равномерный бег (18мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Текущий	Комплекс 4	03.05	
	Учетный	Равномерный бег (20мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Бег 2 км без учета времени	Комплекс 4	05.05	
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>							
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Комплекс 4	06.05	
	Совершенствования		<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м (на результат)			10.05	
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (до10–15м), бег с ускорением (30–40м). Встречная эстафета. СБУ. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4	12.05	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4	13.05	
	Совершенствования	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4	17.05	
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4	19.05	
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Бег 60 м: м.: «5» – 10,2 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,4 с.;	Комплекс 4	20.05	

1	2	3	4	5	6	7	8
				д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,9 с.; «3» – 11,6 с.			
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>подбор разбега и отталкивание</i> ). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	24.05	
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	26.05	

**Календарно - тематическое  
планирование по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных  
занятиях в неделю в 6 классе.**

Тема	Тип урока	Тема урока и элементы содержания урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						п л а н	ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Изучение нового материала	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). СБУ; развитие скоростных качеств. Подвижная игра Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Компл екс 1	03.09	
	Совершенствования	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), СБУ. Круговая эстафета.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Компл екс 1	04.09	
	Совершенствования	Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции, специальные беговые	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Компл екс 1	08.09	

1	2	3	4	5	6	7	8
		упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	(60 м)				
	Совершенствования	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1	10.09	
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Бег 60 м: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,9 с.; «3» – 11,6 с.	Комплекс 1	11.09	
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Комплекс 1	15.09	



1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель ( $1 \times 1$ ) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Комплекс 1	17.09	
	Совершенствования	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель ( $1 \times 1$ ) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Комплекс 1	18.09	
	Учетный	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель ( $1 \times 1$ ) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	Комплекс 1	22.09	
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Комплекс 1	24.09	
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м (на результат)	Текущий	Комплекс 1	25.09	

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег (10мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Текущий	Комплекс 1	29.09	
	Комбинированный	Равномерный бег (12мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Текущий	Комплекс 1	01.10	
	Комбинированный	Равномерный бег (12мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Текущий	Комплекс 1	02.10	
	Комбинированный	Равномерный бег (15мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Текущий	Комплекс 1	06.10	
	Комбинированный	Равномерный бег (15мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Текущий		08.10	
	Комбинированный	Равномерный бег (15мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Текущий	Комплекс 1	09.10	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Равномерный бег (17мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Текущий	Комплексы 1	13.10	
	Комбинированный	Равномерный бег (17мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Текущий	Комплексы 1	15.10	
	Учетный	Бег по пересеченной местности (2км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Бег 2 км без учета времени	Комплексы 1	16.10	
<b>Гимнастика (18 ч)</b>							
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплексы 2	20.10	
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте.	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплексы 2	22.10	

1	2	3	4	5	6	7	8
		Смешанные висы. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»					
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	23.10	
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	27.10	
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	29.10	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5» – 6 р.; «4» – 4 р.; «3» – 1 р.; д.: «5» – 19 р.; «4» – 14 р.; «3» – 4 р.	Компл екс 2	30.10	
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Компл екс 2	10.11	
	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Компл екс 2	12.11	

1	2	3	4	5	6	7	8
		шись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей					
	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий		13.11	
	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	17.11	
	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	19.11	
	Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием. ОРУ с мячами.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	Оценка техники выполнения	Комплекс 2	20.11	

1	2	3	4	5	6	7	8
		Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей		опорного прыжка			
Акробатика (6 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	24.11	
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	26.11	
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	27.11	
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	01.12	
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	03.12	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках	Компл екс 2	04.12	
<b>Лыжная подготовка -22</b>							
Одновременный бесшажный ход	Совершенствования	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Текущий	Компл екс 3	08.12 10.12	
Одновременный двушажный ход	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Текущий		11.12	
Попеременный двухшажный	Совершенствования	Попеременный двухшажный ход Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Текущий	Компл екс 3	15.12 17.12	



1	2	3	4	5	6	7	8
Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег	Совершенство ования	Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Текущий		18.12	
Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег	Совершенство ования	Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местность.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс 3	22.12	
Спуски и подъемы различной крутизны	Учетный	Спуски и подъемы различной крутизны Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	Текущий	Комплекс 3	24.12 25.12	

1	2	3	4	5	6	7	8
Подъем на склон скользящим шагом.	Изучение нового материала	Подъем на склон скользящим шагом. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	Текущий	Комплексы 3	12.01	
Торможение плугом и упором	Совершенствования	Торможение плугом и упором Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Прохождение дистанции 2 км с разной скоростью.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	Текущий	Комплексы 3	14.01 15.01	
Подъема елочкой и полуелочкой	Изучение нового материала	Подъема елочкой и полуелочкой Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Комплексы 3	19.01 21.01	
Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов	Комбинированный	Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом».	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Комплексы 3	22.01 26.01	
Спуски в низкой и	Комбинированный	Спуски в низкой и основной стойке Проведение комплекса	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Комплексы 3	28.01 29.01	

основной стойке		ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в высокой и основной стойке, подъем «елочкой», торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км.					
Прохождение дистанции 2 - 3 км в равномерном темпе	Комбинированный	Прохождение дистанции 2 - 3 км в равномерном темпе Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Комплекс 3	02.02	
Лыжная гонка на 1 - 2км.	Комбинированный	Лыжная гонка на 1 - 2км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Комплекс 3	04.02	
Спуски и подъемы с пологих склонов.	Комбинированный	Спуски и подъемы с пологих склонов. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Комплекс 3	05.02 09.02	

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Спортивные игры (23ч)</b>							
Волейбол (14 ч)	Комплексы	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	11.02	
	Комплексы	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	12.02	
	Комплексы					16.02	
	Комплексы	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Комплекс 3	18.02	
	Комплексы			Текущий		19.02	
	Комплексы					25.02	

1	2	3	4	5	6	7	8	
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	26.02		
	Комплексный	руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				01.03		
	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	Комплекс 3	03.03		
	Комплексный					Текущий	04.03	
	Комплексный					10.03		
	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники нижней прямой подачи	Комплекс 3	11.03		
	Комплексный					15.03		
	Комплексный					17.03		
Баскетбол (9 ч)	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	18.03		

1	2	3	4	5	6	7	8
		баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола					
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	22.03	
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	24.03	
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники стойки и передвижений игрока	Комплекс 3	25.03	
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	05.04	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	07.04	
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	08.04	
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча на месте		12.04	
	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	14.04	

1	2	3	4	5	6	7	8	
		<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>						
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег (10мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Текущий	Комплекс 4	15.04		
	Комбинированный	Равномерный бег (12мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Текущий	Комплекс 4	19.04		
	Комбинированный	Равномерный бег (13мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Текущий	Комплекс 4	21.04		
	Комбинированный	Равномерный бег (15мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Текущий	Комплекс 4	22.04		
	Комбинированный	Равномерный бег (16мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Текущий	Комплекс 4	26.04		



1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Равномерный бег (17мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Текущий	Комплекс 4	28.04	
	Комбинированный	Равномерный бег (18мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Текущий	Комплекс 4	29.04	
	Комбинированный	Равномерный бег (18мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Текущий	Комплекс 4	03.05	
	Учетный	Равномерный бег (20мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до20мин)	Бег 2 км без учета времени	Комплекс 4	05.05	
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>							
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Комплекс 4	06.05	
	Совершенствования		<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м (на результат)			10.05	
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (до10–15м), бег с ускорением (30–40м). Встречная эстафета. СБУ. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4	12.05	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4	13.05	
	Совершенствования	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4	17.05	
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4	19.05	
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Бег 60 м: м.: «5» – 10,2 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,4 с.;	Комплекс 4	20.05	

1	2	3	4	5	6	7	8
				д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,9 с.; «3» – 11,6 с.			
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>подбор разбега и отталкивание</i> ). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	24.05	
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	26.05	

**Календарно - тематическое  
планирование по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных  
занятиях в неделю в 7 классе.**

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

- (В.У.) вводные уроки;
- (Н.У.) уроки ознакомления с новым материалом;
- (См.У.) смешанные уроки;
- (У.У.) учётные уроки;
- (С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

Б) Методы ведения урока:

- (Ф.М.) фронтальный метод;
- (П.М.) поточный метод;
- (Пс.М.) посменный метод;
- (Г.М.) групповой метод;
- (И.М.) индивидуальный метод.

ЖУР – журнал учёта результатов; ОРУ – общеразвивающие упражнения; ТТД – тактико-технические действия; УП – пособие по основам знаний о физической деятельности; ОФК – основные физические качества; РКК – развитие координационных и кондиционных способностей.

№ п/п	Виды урока	Разделы программы	Элементы Федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре	Темы уроков			Формы контроля	Оснащённость урока	Календарные сроки изучения
				7класс					
1	2	3	4	5			6	7	8
1	В.У.	Соблюдени	Основы	Первичный инструктаж на рабочем месте по лёгкой			Фронтал	Инструкции и	03.09

1	2	3	4	5	6	7	8
1	Ф.М.	е мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК	техники безопасности профилактика травматизма	атлетике, оказание первой помощи.	ьный орпос	журнал по технике безопасности	
2	С.У. Ф.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	04.09
3	С. У. П.М.	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Бег 30 метров (2 – 3 повторения)	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	07.09
4	С. У. П.М.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы	Корректировка техники исполнения	Перекладина, гимнастическая стенка	10.09
5	С.У. Г.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	11.09
6	С. У. П.М.	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Бег 60 метров (2 – 3 повторения)	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	14.09
7	С.У. Г.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	17.09
8	У.У. Пс.М	Определение ОФК	Развитие ОФК	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в виси на перекладине (д), подтягивание	Фиксирование	Беговая дорожка,	18.09

1	2	3	4	5	6	7	8
8		(сила, скорость)		на перекладине (м)	результата	секундомер, перекладина, ЖУР	
9	У.У. Пс.М	Определение ОФК (гибкость, скоростная выносливость)	Развитие ОФК	Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд	Фиксирование результата	Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР	21.09
10	У.У. Г.М. Ф.М.	Определение ОФК (сила, скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Фиксирование результата	Спортплощадка, рулетка, ЖУР	24.09
11	У.У. Ф.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Бег 1000 метров с фиксированием результата	Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	25.09
12	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Низкий старт, бег с ускорением до 80 – 100 метров	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	28.09
13	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег 100 метров на результат	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	01.10
14; 15	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (прыжки в длину)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Прыжки в длину «согнув ноги»	Корректировка шагов разбега, попадания на брусок	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР	02.10
				Совершенствование: с 11 – 13 шагов разбега			05.10

1	2	3	4	5	6	7	8
16; 17	И.М. Н.У. С.У.	Лёгкая атлетика (метание)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега	Корректиро вка техники метания и разбега	Малые мячи (150 г), сектор для метания, разметка	08.10 09.10
18	Г.М. С.У.	Лёгкая атлетика (скоростная выносливос ть)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м)	Корректиро вка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	12.10
19	Г.М. См.У	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование	Визуальная оценка действий	Футбольное поле, мячи	15.10
				Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону			
20	П.М. См.У	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма	Визуальная оценка действий	Футбольное поле, мячи	16.10
21	Г.М. С.У. Н.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование	Корректиро вка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	19.10
				Ведение мяча, отбор мяча			
22	Г.М. С.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование	Оценка ТТД	Футбольное поле, мячи	22.10
				Комбинации из основных элементов игры в футбол			
23	И.М. С.У. Н.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения	Оценка действий	Футбольное поле, мячи	23.10
24	С.У. Н.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные	Двусторонняя игра в футбол			26.10

1	2	3	4	5	6	7	8
24			ТТД в спортиграх		Оценка ТТД	Футбольное поле, мячи	
25	Г.М. С.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Оценка действий и судейства	Футбольное поле, мячи	29.10
26	В.У Ф.М	Меры безопасности на занятиях ФК	ДУ и навыки	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения	Корректировка техники исполнения	Инструкция и журнал по ТБ	30.10
27	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Висы и упоры	Корректировка техники движений	Спортзал перекладина	09.11
28	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Подъём в сед ноги врозь.	Корректировка техники движений	Спортзал гимнастический мат	12.11
29	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Подъём завесам вне; из седа на правом на нижней жерди соскок прогибаясь.	Корректировка техники движений	Спортзал, гимнастический брус	13.11
30	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	Корректировка техники исполнения	Спортзал гимнастический мат	16.11
31	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Длинный кувырок.	Корректировка техники исполнения	Спортзал Гимнастический мат	19.11



1	2	3	4	5	6	7	8
32	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Стойка на голове и руках.	Корректировка техники исполнен.	Спортзал Гимнастический мат	20.11
33	С.У У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	"Мост" и поворот в упор стоя на одном колене	Корректировка техники исполнения	Спортзал Гимнастический мат	23.11
34	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Кувырок на зад в упор стоя ноги врозь	Корректировка техники и тактики игры	Спортзал Гимнастический мат	26.11
35	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Прыжок согнув ноги	Корректировка техники исполнения	Спортзал, Гимнастический козел.	27.11
36	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Прыжок согнув ноги через козла в длину	Корректировка техники исполнения	Спортзал, Гимнастический козел.	30.11
37	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Прыжок боком с поворотом на 90 <sup>0</sup>	Техника исполнения	Гимнастическое бревно, Гимнастический козел.	03.12
38	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Оценить : Длинный кувырок	Техника исполнения	Спортзал Гимнастический маты	04.12

1	2	3	4	5	6	7	8
39	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Оценить: опорный прыжок	Корректировка техники исполнения	Спортзал, Гимнастический козел.	07.12
40	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Лазанье по канату в два приёма	Корректировка техники исполнения	Спортзал, гимнастические маты, канат	10.12
41	Н.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Ритмическая гимнастика	Корректировка техники исполнения	Спортзал, гимнастические палки	11.12
42	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Оценить: "мост"	Корректировка техники исполнения	Спортзал, гимнастические маты.	14.12
43	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Оценить: стойка на голове и руках.	Корректировка техники исполнения	Спортзал, гимнастические маты.	17.12
44	С.У	Меры безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности профилактика травматизма	Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход	Инструкции, журнал по технике безопасности	Лыжи	18.12

1	2	3	4	5	6	7	8
45	У.У	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Корректировка техники исполнения	Лыжи	21.12
46	У.У	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Коньковый ход	Корректировка техники исполнения	Лыжи	24.12
47	Н.У	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Торможение и поворот "плугом"	Корректировка техники исполнения	Лыжи	25.12
48	С.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Торможение "плугом"	Корректировка техники исполнения	Лыжи	14.01
49	У.У	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Поворот "плугом"	Корректировка техники исполнения	Лыжи	15.01
50	У.У. Ф.М.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Прохождение дистанции 4,5 км.	Фронтальный опрос, практические умения	Лыжи	18.01
51	С.У. Г.М.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Игра "Гонка с выбыванием"	Корректировка движений	Лыжи	21.01

1	2	3	4	5	6	7	8
52	Г.М	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Игра "Как по часам?"	Корректировка движений	Лыжи	22.01
53	Н.У. С.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Игра "Биатлон"	Корректировка движений	Лыжи	25.01
54	С.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Подъём в горку скользящим шагом	Корректировка движений	Лыжи	28.01
55	С.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Прохождение дистанции 4 км	Корректировка движений	Лыжи	29.01
56	С.У. У.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Передвижение коньковым ходом без палок	Корректировка движений	Лыжи	01.02
57	С.У. Г.М.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом	Корректировка движений	Лыжи	04.02
58	Г.М. С.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Передвижение коньковым ходом с одной палкой	Корректировка движений	Лыжи	05.02
59	Г.М Н.У	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Прохождение дистанции в соревновательном режиме	Корректировка движений	Лыжи	08.02
60	У.У Г.М	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Прохождение дистанции на время 4,5 км	Корректировка движений	Лыжи	11.02

1	2	3	4	5	6	7	8
61	Г.М	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Оценить коньковый ход	Корректировка движений	Лыжи	12.02
62	Г.М У.У	Меры безопасности и охраны труда на занятиях ФК	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока.	Инструкции, журнал по технике безопасности	Спортзал, мячи волейбольные	15.02
63	Г.М У.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача мяча с верху двумя руками.	Корректировка движений	Спортзал, мячи волейбольные	18.02
64	С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача мяча	Корректировка техники выполнения	Спортзал, мячи волейбольные	19.02
65	С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Нижняя прямая подача мяча	Корректировка техники выполнения	Спортзал, мячи волейбольные	22.02
66	С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Приём мяча с низу на две руки	Корректировка движений	Спортзал, мячи волейбольные	25.02

1	2	3	4	5	6	7	8
67	Г.М. С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт.	Приём мяча отскочившего от сетки	Корректиро вка движений	Спортзал, мячи волейбольные	26.02
68	Ф.М. Н.У. С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Отбивание мяча кулаком у сетки	Корректиро вка техники	Спортзал, мячи волейбольные	29.02
69	Г.М Н.У	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача через сетку в прыжке	исполнения	Спортзал, мячи волейбольные	03.03
70	С.У Г.М	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Ведение мяча без изменения направления и скорости	Корректиро вка техники выполнени я	Баскетбольная площадка, мячи	04.03
71	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача мяча одной рукой от плеча	Корректиро вка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи	07.03
72	Г.М С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача мяча двумя руками	Корректиро вка техники выполнен.	Баскетбольная площадка, мячи	10.03
73	Н.У	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача мяча при встречном движении	Корректиро вка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи	11.03

1	2	3	4	5	6	7	8
74	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Ведение мяча с изменением направления	Корректиро вка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи	14.03
75	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Бросок мяча одной рукой от головы	Корректиро вка техники выполнени я	Баскетбольная площадка, мячи	17.03
76	С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Вырывание и выбивание мяча	Корректиро вка техники выполнени я	Баскетбольная площадка, мячи	18.03
77	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Держание игрока с мячом	Корректиро вка техники игры	Баскетбольная площадка, мячи	21.03
78	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Взаимодействие двух игроков в нападение	Корректиро вка техники игры	Баскетбольная площадка, мячи	24.03
79	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра по упрощённым правилам	Корректиро вка техники игры	Баскетбольная площадка, мячи	25.03

1	2	3	4	5	6	7	8
80	С.У.	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Инструктаж по ТБ Кроссовый бег без учёта времени	Корректировка техники бега	Беговая дорожка	04.04
81	Г.М. У.У.	ОРУ (скоростная выносливость)	Развитие ОФК	Закрепление	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, ЖУР	07.04
				Бег 500 метров (д), 800 (м)			
82	Г.М	ОРУ (общая выносливость)	ОРУ (общая выносливость)	Длительный бег (5 мин). Скоростно-силовые качества.	Корректировка техники игры	Беговая дорожка	08.04
83	Г.М	ОРУ (общая выносливость)	ОРУ (общая выносливость)	Равномерный бег 10 минут. ОРУ.	Корректировка техники игры	Беговая дорожка	11.04
84	Г.М	ОРУ (общая выносливость)	ОРУ (общая выносливость)	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ	Корректировка техники игры	Беговая дорожка	14.04
85	Г.М	ОРУ (общая выносливость)	ОРУ (общая выносливость)	Равномерный бег 12 минут. Бег в гору.	Корректировка техники игры	Беговая дорожка	15.04
86	Г.М	ОРУ (общая выносливость)	ОРУ (общая выносливость)	Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий.	Корректировка техники игры	Беговая дорожка	18.04



1	2	3	4	5	6	7	8
87	Г.М. У.У	ОРУ (скорсть)	Развитие ОФК	Бег 100 метров	Коррект тировка техники бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	21.04
88	Г.М. С.У.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК (атлетическая гимнастика)	Комплекс силовых упражнений с отягощениями (м); комплекс силовых упражнений с собственным весом (д)	Индивиду ализация нагрузки	Спортзал, тренажёр, гантели, гири	22.04
89	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (скоростно- силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление	Корректиро вка техники прыжка в длину	Прыжковая яма, измерительная рулетка	25.04
				Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»			
90 91	И.М. У.У.	Лёгкая атлетика (скоростно- силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»	Фиксирова ние результата	Прыжковая яма, измерительная рулетка	28.04 29.04
92	И.М. С.У.	Лёгкая атлетика (скорость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок по бегу на 100 метров	Фиксирова ние результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	02.05
93	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (скоростно- силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление техники метания гранаты 500г. (д) 700г. (м) на дальность	Корректиро вка техники метания	Сектор для метания малого мяча и гранаты	05.05
94	И.М. С.У.У .У.	Лёгкая атлетика (скоростно- силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок по метанию гранаты на дальность	Фиксирова ние результата	Сектор для метания малого мяча и гранаты, ЖУР	06.05

1	2	3	4	5	6	7	8	1
95	И.М. У.У. С.У.	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок по прыжкам в длину с места	Фиксирование результата	Измерительная рулетка, ЖУР	12.05	
96	И.М. У.У. С.У.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д)	Фиксирование результата	Перекладина, ЖУР	13.05	
97	И.М. У.У. С.М.	ОРУ (силовая выносливость)	Развитие ОФК	Учётный урок: на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Фиксирование результата	Гимнастический мат, секундомер, ЖУР	16.05	
98	Г.М. У.У. С.У.	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Учётный урок по бегу на 1000 метров	Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	19.05	
99	И.М. У.У. С.У.	ОРУ (гибкость)	Развитие ОФК	Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперёд из положения сидя	Фиксирование результата	Гимнастический мат, линейка, ЖУР	20.05	
100	Г.М. У.У. С.У.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Учётный урок: упражнения на координацию. Челночный бег 3x10 метров	Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	23.05	
101	П.М. С.У.	ОРУ (атлетическая гимнастика)	Развитие ОФК	Передвижение в висе на «рукоходе», отжимание в упоре на параллельных брусьях	Корректировка техники исполнения	«Рукоход», брусья	26.05	
102	Ф.М.	Домашнее задание на летние каникулы по развитию ОФК		Подведение итогов учебного года	Выставление годовых оценок		27.05	

**Календарно - тематическое  
планирование по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных  
занятиях в неделю в 8 классе.**

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

- (В.У.) вводные уроки;
- (Н.У.) уроки ознакомления с новым материалом;
- (См.У.) смешанные уроки;
- (У.У.) учётные уроки;
- (С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

Б) Методы ведения урока:

- (Ф.М.) фронтальный метод;
- (П.М.) поточный метод;
- (Пс.М.) посменный метод;
- (Г.М.) групповой метод;
- (И.М.) индивидуальный метод.

ЖУР – журнал учёта результатов; ОРУ – общеразвивающие упражнения; ТТД – тактико-технические действия; УП – пособие по основам знаний о физкультурной деятельности; ОФК – основные физические качества; РКК – развитие координационных и кондиционных способностей.

№ п/п	Виды урока	Разделы программы	Элементы Федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре	Темы уроков			Формы контроля	Оснащённость урока	Календарные сроки изучения
				8 класс					
1	2	3	4	5			6	7	8
1	В.У.	Соблюдени	Основы	Первичный инструктаж на рабочем месте по лёгкой			Фронтал	Инструкции и	03.09

1	2	3	4	5	6	7	8
1	Ф.М.	е мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК	техники безопасности профилактика травматизма	атлетике, оказание первой помощи.	ьный орпос	журнал по технике безопасности	
2	С.У. Ф.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	04.09
3	С. У. П.М.	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Бег 30 метров (2 – 3 повторения)	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	07.09
4	С. У. П.М.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы	Корректировка техники исполнения	Перекладина, гимнастическая стенка	10.09
5	С.У. Г.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	11.09
6	С. У. П.М.	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Бег 60 метров (2 – 3 повторения)	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	14.09
7	С.У. Г.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	17.09
8	У.У. Пс.М	Определение ОФК	Развитие ОФК	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в виси на перекладине (д), подтягивание	Фиксирование	Беговая дорожка,	18.09

1	2	3	4	5	6	7	8
8		(сила, скорость)		на перекладине (м)	результата	секундомер, перекладина, ЖУР	
9	У.У. Пс.М	Определение ОФК (гибкость, скоростная выносливость)	Развитие ОФК	Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд	Фиксирование результата	Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР	21.09
10	У.У. Г.М. Ф.М.	Определение ОФК (сила, скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Фиксирование результата	Спортплощадка, рулетка, ЖУР	24.09
11	У.У. Ф.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Бег 1000 метров с фиксированием результата	Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	25.09
12	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Низкий старт, бег с ускорением до 80 – 100 метров	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	28.09
13	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег 100 метров на результат	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	01.10
14; 15	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (прыжки в длину)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Прыжки в длину «согнув ноги»	Корректировка шагов разбега, попадание на брусок	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР	02.10
				Совершенствование: с 11 – 13 шагов разбега			05.10

1	2	3	4	5	6	7	8
16; 17	И.М. Н.У. С.У.	Лёгкая атлетика (метание)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега	Корректиро вка техники метания и разбега	Малые мячи (150 г), сектор для метания, разметка	08.10 09.10
18	Г.М. С.У.	Лёгкая атлетика (скоростная выносливос ть)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м)	Корректиро вка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	12.10
19	Г.М. См.У	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование	Визуальная оценка действий	Футбольное поле, мячи	15.10
				Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону			
20	П.М. См.У	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма	Визуальная оценка действий	Футбольное поле, мячи	16.10
21	Г.М. С.У. Н.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование	Корректиро вка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	19.10
				Ведение мяча, отбор мяча			
22	Г.М. С.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование	Оценка ТТД	Футбольное поле, мячи	22.10
				Комбинации из основных элементов игры в футбол			
23	И.М. С.У. Н.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения	Оценка действий	Футбольное поле, мячи	23.10
24	С.У. Н.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные	Двусторонняя игра в футбол			26.10

1	2	3	4	5	6	7	8
24			ТТД в спортиграх		Оценка ТТД	Футбольное поле, мячи	
25	Г.М. С.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Оценка действий и судейства	Футбольное поле, мячи	29.10
26	В.У Ф.М	Меры безопасности на занятиях ФК	ДУ и навыки	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения	Корректировка техники исполнения	Инструкция и журнал по ТБ	30.10
27	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Висы и упоры	Корректировка техники движений	Спортзал перекладина	09.11
28	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Подъём в сед ноги врозь.	Корректировка техники движений	Спортзал гимнастический мат	12.11
29	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Подъём завесам вне; из седа на правом на нижней жерди соскок прогибаясь.	Корректировка техники движений	Спортзал, гимнастический брус	13.11
30	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	Корректировка техники исполнения	Спортзал гимнастический мат	16.11
31	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Длинный кувырок.	Корректировка техники исполнения	Спортзал Гимнастический мат	19.11

1	2	3	4	5	6	7	8
32	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Стойка на голове и руках.	Корректировка техники исполнен.	Спортзал Гимнастический мат	20.11
33	С.У У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	"Мост" и поворот в упор стоя на одном колене	Корректировка техники исполнения	Спортзал Гимнастический мат	23.11
34	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Кувырок на зад в упор стоя ноги врозь	Корректировка техники и тактики игры	Спортзал Гимнастический мат	26.11
35	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Прыжок согнув ноги	Корректировка техники исполнения	Спортзал, Гимнастический козел.	27.11
36	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Прыжок согнув ноги через козла в длину	Корректировка техники исполнения	Спортзал, Гимнастический козел.	30.11
37	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Прыжок боком с поворотом на 90 <sup>0</sup>	Техника исполнения	Гимнастическое бревно, Гимнастический козел.	03.12
38	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Оценить : Длинный кувырок	Техника исполнения	Спортзал Гимнастический маты	04.12



1	2	3	4	5	6	7	8
39	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Оценить: опорный прыжок	Корректировка техники исполнения	Спортзал, Гимнастический козел.	07.12
40	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Лазанье по канату в два приёма	Корректировка техники исполнения	Спортзал, гимнастические маты, канат	10.12
41	Н.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Ритмическая гимнастика	Корректировка техники исполнения	Спортзал, гимнастические палки	11.12
42	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Оценить: "мост"	Корректировка техники исполнения	Спортзал, гимнастические маты.	14.12
43	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Оценить: стойка на голове и руках.	Корректировка техники исполнения	Спортзал, гимнастические маты.	17.12
44	С.У	Меры безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности профилактика травматизма	Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход	Инструкции, журнал по технике безопасности	Лыжи	18.12

1	2	3	4	5	6	7	8
45	У.У	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Корректировка техники исполнения	Лыжи	21.12
46	У.У	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Коньковый ход	Корректировка техники исполнения	Лыжи	24.12
47	Н.У	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Торможение и поворот "плугом"	Корректировка техники исполнения	Лыжи	25.12
48	С.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Торможение "плугом"	Корректировка техники исполнения	Лыжи	14.01
49	У.У	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Поворот "плугом"	Корректировка техники исполнения	Лыжи	15.01
50	У.У. Ф.М.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Прохождение дистанции 4,5 км.	Фронтальный опрос, практические умения	Лыжи	18.01
51	С.У. Г.М.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Игра "Гонка с выбыванием"	Корректировка движений	Лыжи	21.01

1	2	3	4	5	6	7	8
52	Г.М	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Игра "Как по часам?"	Корректировка движений	Лыжи	22.01
53	Н.У. С.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Игра "Биатлон"	Корректировка движений	Лыжи	25.01
54	С.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Подъём в горку скользящим шагом	Корректировка движений	Лыжи	28.01
55	С.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Прохождение дистанции 4 км	Корректировка движений	Лыжи	29.01
56	С.У. У.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Передвижение коньковым ходом без палок	Корректировка движений	Лыжи	01.02
57	С.У. Г.М.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом	Корректировка движений	Лыжи	04.02
58	Г.М. С.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Передвижение коньковым ходом с одной палкой	Корректировка движений	Лыжи	05.02
59	Г.М Н.У	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Прохождение дистанции в соревновательном режиме	Корректировка движений	Лыжи	08.02
60	У.У Г.М	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Прохождение дистанции на время 4,5 км	Корректировка движений	Лыжи	11.02

1	2	3	4	5	6	7	8
61	Г.М	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Оценить коньковый ход	Корректировка движений	Лыжи	12.02
62	Г.М У.У	Меры безопасности и охраны труда на занятиях ФК	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока.	Инструкции, журнал по технике безопасности	Спортзал, мячи волейбольные	15.02
63	Г.М У.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача мяча с верху двумя руками.	Корректировка движений	Спортзал, мячи волейбольные	18.02
64	С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача мяча	Корректировка техники выполнения	Спортзал, мячи волейбольные	19.02
65	С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Нижняя прямая подача мяча	Корректировка техники выполнения	Спортзал, мячи волейбольные	22.02
66	С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Приём мяча с низу на две руки	Корректировка движений	Спортзал, мячи волейбольные	25.02

1	2	3	4	5	6	7	8
67	Г.М. С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт.	Приём мяча отскочившего от сетки	Корректиро вка движений	Спортзал, мячи волейбольные	26.02
68	Ф.М. Н.У. С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Отбивание мяча кулаком у сетки	Корректиро вка техники	Спортзал, мячи волейбольные	29.02
69	Г.М Н.У	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача через сетку в прыжке	исполнения	Спортзал, мячи волейбольные	03.03
70	С.У Г.М	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Ведение мяча без изменения направления и скорости	Корректиро вка техники выполнени я	Баскетбольная площадка, мячи	04.03
71	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача мяча одной рукой от плеча	Корректиро вка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи	07.03
72	Г.М С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача мяча двумя руками	Корректиро вка техники выполнен.	Баскетбольная площадка, мячи	10.03
73	Н.У	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача мяча при встречном движении	Корректиро вка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи	11.03

1	2	3	4	5	6	7	8
74	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Ведение мяча с изменением направления	Корректиро вка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи	14.03
75	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Бросок мяча одной рукой от головы	Корректиро вка техники выполнени я	Баскетбольная площадка, мячи	17.03
76	С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Вырывание и выбивание мяча	Корректиро вка техники выполнени я	Баскетбольная площадка, мячи	18.03
77	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Держание игрока с мячом	Корректиро вка техники игры	Баскетбольная площадка, мячи	21.03
78	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Взаимодействие двух игроков в нападение	Корректиро вка техники игры	Баскетбольная площадка, мячи	24.03
79	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра по упрощённым правилам	Корректиро вка техники игры	Баскетбольная площадка, мячи	25.03

1	2	3	4	5	6	7	8
80	С.У.	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Инструктаж по ТБ Кроссовый бег без учёта времени	Корректировка техники бега	Беговая дорожка	04.04
81	Г.М. У.У.	ОРУ (скоростная выносливость)	Развитие ОФК	Закрепление	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, ЖУР	07.04
				Бег 500 метров (д), 800 (м)			
82	Г.М	ОРУ (общая выносливость)	ОРУ (общая выносливость)	Длительный бег (5 мин). Скоростно-силовые качества.	Корректировка техники игры	Беговая дорожка	08.04
83	Г.М	ОРУ (общая выносливость)	ОРУ (общая выносливость)	Равномерный бег 10 минут. ОРУ.	Корректировка техники игры	Беговая дорожка	11.04
84	Г.М	ОРУ (общая выносливость)	ОРУ (общая выносливость)	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ	Корректировка техники игры	Беговая дорожка	14.04
85	Г.М	ОРУ (общая выносливость)	ОРУ (общая выносливость)	Равномерный бег 12 минут. Бег в гору.	Корректировка техники игры	Беговая дорожка	15.04
86	Г.М	ОРУ (общая выносливость)	ОРУ (общая выносливость)	Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий.	Корректировка техники игры	Беговая дорожка	18.04

1	2	3	4	5	6	7	8
87	Г.М. У.У	ОРУ (скорсть)	Развитие ОФК	Бег 100 метров	Коррект тировка техники бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	21.04
88	Г.М. С.У.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК (атлетическая гимнастика)	Комплекс силовых упражнений с отягощениями (м); комплекс силовых упражнений с собственным весом (д)	Индивиду ализация нагрузки	Спортзал, тренажёр, гантели, гири	22.04
89	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (скоростно- силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление	Корректиро вка техники прыжка в длину	Прыжковая яма, измерительная рулетка	25.04
				Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»			
90	И.М. У.У.	Лёгкая атлетика (скоростно- силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»	Фиксирова ние результата	Прыжковая яма, измерительная рулетка	28.04 29.04
91							
92	И.М. С.У.	Лёгкая атлетика (скорость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок по бегу на 100 метров	Фиксирова ние результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	02.05
93	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (скоростно- силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление техники метания гранаты 500г. (д) 700г. (м) на дальность	Корректиро вка техники метания	Сектор для метания малого мяча и гранаты	05.05
94	И.М. С.У.У .У.	Лёгкая атлетика (скоростно- силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок по метанию гранаты на дальность	Фиксирова ние результата	Сектор для метания малого мяча и гранаты, ЖУР	06.05



1	2	3	4	5	6	7	8	1
95	И.М. У.У. С.У.	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок по прыжкам в длину с места	Фиксирование результата	Измерительная рулетка, ЖУР	12.05	
96	И.М. У.У. С.У.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д)	Фиксирование результата	Перекладина, ЖУР	13.05	
97	И.М. У.У. С.М.	ОРУ (силовая выносливость)	Развитие ОФК	Учётный урок: на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Фиксирование результата	Гимнастический мат, секундомер, ЖУР	16.05	
98	Г.М. У.У. С.У.	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Учётный урок по бегу на 1000 метров	Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	19.05	
99	И.М. У.У. С.У.	ОРУ (гибкость)	Развитие ОФК	Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперёд из положения сидя	Фиксирование результата	Гимнастический мат, линейка, ЖУР	20.05	
100	Г.М. У.У. С.У.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Учётный урок: упражнения на координацию. Челночный бег 3x10 метров	Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	23.05	
101	П.М. С.У.	ОРУ (атлетическая гимнастика)	Развитие ОФК	Передвижение в висе на «рукоходе», отжимание в упоре на параллельных брусьях	Корректировка техники исполнения	«Рукоход», брусья	26.05	
102	Ф.М.	Домашнее задание на летние каникулы по развитию ОФК		Подведение итогов учебного года	Выставление годовых оценок		27.05	

**Календарно - тематическое  
планирование по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных  
занятиях в неделю в 9 классе.**

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

- (В.У.) вводные уроки;
- (Н.У.) уроки ознакомления с новым материалом;
- (См.У.) смешанные уроки;
- (У.У.) учётные уроки;
- (С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

Б) Методы ведения урока:

- (Ф.М.) фронтальный метод;
- (П.М.) поточный метод;
- (Пс.М.) посменный метод;
- (Г.М.) групповой метод;
- (И.М.) индивидуальный метод.

ЖУР – журнал учёта результатов; ОРУ – общеразвивающие упражнения; ТТД – тактико-технические действия; УП – пособие по основам знаний о физкультурной деятельности; ОФК – основные физические качества; РКК – развитие координационных и кондиционных способностей.

№ п/п	Виды урока	Разделы программы	Элементы Федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре	Темы уроков			Формы контроля	Оснащённость урока	Календарные сроки изучения
				9 класс					
1	2	3	4	5			6	7	8
1	В.У.	Соблюдени	Основы	Первичный инструктаж на рабочем месте по лёгкой			Фронтал	Инструкции и	03.09

1	2	3	4	5	6	7	8
1	Ф.М.	е мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК	техники безопасности профилактика травматизма	атлетике, оказание первой помощи.	ьный орпос	журнал по технике безопасности	
2	С.У. Ф.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	04.09
3	С. У. П.М.	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Бег 30 метров (2 – 3 повторения)	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	07.09
4	С. У. П.М.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы	Корректировка техники исполнения	Перекладина, гимнастическая стенка	10.09
5	С.У. Г.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	11.09
6	С. У. П.М.	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Бег 60 метров (2 – 3 повторения)	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	14.09
7	С.У. Г.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	17.09
8	У.У. Пс.М	Определение ОФК	Развитие ОФК	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в виси на перекладине (д), подтягивание	Фиксирование	Беговая дорожка,	18.09

1	2	3	4	5	6	7	8
8		(сила, скорость)		на перекладине (м)	результата	секундомер, перекладина, ЖУР	
9	У.У. Пс.М	Определение ОФК (гибкость, скоростная выносливость)	Развитие ОФК	Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд	Фиксирование результата	Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР	21.09
10	У.У. Г.М. Ф.М.	Определение ОФК (сила, скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Фиксирование результата	Спортплощадка, рулетка, ЖУР	24.09
11	У.У. Ф.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Бег 1000 метров с фиксированием результата	Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	25.09
12	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Низкий старт, бег с ускорением до 80 – 100 метров	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	28.09
13	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег 100 метров на результат	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	01.10
14; 15	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (прыжки в длину)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Прыжки в длину «согнув ноги»	Корректировка шагов разбега, попадания на брусок	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР	02.10
				Совершенствование: с 11 – 13 шагов разбега			05.10

1	2	3	4	5	6	7	8
16; 17	И.М. Н.У. С.У.	Лёгкая атлетика (метание)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега	Корректиро вка техники метания и разбега	Малые мячи (150 г), сектор для метания, разметка	08.10 09.10
18	Г.М. С.У.	Лёгкая атлетика (скоростная выносливос ть)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м)	Корректиро вка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	12.10
19	Г.М. См.У	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование	Визуальная оценка действий	Футбольное поле, мячи	15.10
				Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону			
20	П.М. См.У	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма	Визуальная оценка действий	Футбольное поле, мячи	16.10
21	Г.М. С.У. Н.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование	Корректиро вка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	19.10
				Ведение мяча, отбор мяча			
22	Г.М. С.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование	Оценка ТТД	Футбольное поле, мячи	22.10
				Комбинации из основных элементов игры в футбол			
23	И.М. С.У. Н.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения	Оценка действий	Футбольное поле, мячи	23.10
24	С.У. Н.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные	Двусторонняя игра в футбол			26.10

1	2	3	4	5	6	7	8
24			ТТД в спортиграх		Оценка ТТД	Футбольное поле, мячи	
25	Г.М. С.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Оценка действий и судейства	Футбольное поле, мячи	29.10
26	В.У Ф.М	Меры безопасности на занятиях ФК	ДУ и навыки	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения	Корректировка техники исполнения	Инструкция и журнал по ТБ	30.10
27	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Висы и упоры	Корректировка техники движений	Спортзал перекладина	09.11
28	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Подъём в сед ноги врозь.	Корректировка техники движений	Спортзал гимнастический мат	12.11
29	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Подъём завесам вне; из седа на правом на нижней жерди соскок прогибаясь.	Корректировка техники движений	Спортзал, гимнастический брус	13.11
30	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	Корректировка техники исполнения	Спортзал гимнастический мат	16.11
31	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Длинный кувырок.	Корректировка техники исполнения	Спортзал Гимнастический мат	19.11

1	2	3	4	5	6	7	8
32	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Стойка на голове и руках.	Корректировка техники исполнен.	Спортзал Гимнастический мат	20.11
33	С.У У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	"Мост" и поворот в упор стоя на одном колене	Корректировка техники исполнения	Спортзал Гимнастический мат	23.11
34	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Кувырок на зад в упор стоя ноги врозь	Корректировка техники и тактики игры	Спортзал Гимнастический мат	26.11
35	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Прыжок согнув ноги	Корректировка техники исполнения	Спортзал, Гимнастический козел.	27.11
36	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Прыжок согнув ноги через козла в длину	Корректировка техники исполнения	Спортзал, Гимнастический козел.	30.11
37	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Прыжок боком с поворотом на $90^0$	Техника исполнения	Гимнастическое бревно, Гимнастический козел.	03.12
38	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Оценить : Длинный кувырок	Техника исполнения	Спортзал Гимнастический маты	04.12

1	2	3	4	5	6	7	8
39	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Оценить: опорный прыжок	Корректировка техники исполнения	Спортзал, Гимнастический козел.	07.12
40	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Лазанье по канату в два приёма	Корректировка техники исполнения	Спортзал, гимнастические маты, канат	10.12
41	Н.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Ритмическая гимнастика	Корректировка техники исполнения	Спортзал, гимнастические палки	11.12
42	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Оценить: "мост"	Корректировка техники исполнения	Спортзал, гимнастические маты.	14.12
43	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Оценить: стойка на голове и руках.	Корректировка техники исполнения	Спортзал, гимнастические маты.	17.12
44	С.У	Меры безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности профилактика травматизма	Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход	Инструкции, журнал по технике безопасности	Лыжи	18.12



1	2	3	4	5	6	7	8
45	У.У	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Корректировка техники исполнения	Лыжи	21.12
46	У.У	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Коньковый ход	Корректировка техники исполнения	Лыжи	24.12
47	Н.У	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Торможение и поворот "плугом"	Корректировка техники исполнения	Лыжи	25.12
48	С.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Торможение "плугом"	Корректировка техники исполнения	Лыжи	14.01
49	У.У	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Поворот "плугом"	Корректировка техники исполнения	Лыжи	15.01
50	У.У. Ф.М.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Прохождение дистанции 4,5 км.	Фронтальный опрос, практические умения	Лыжи	18.01
51	С.У. Г.М.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Игра "Гонка с выбыванием"	Корректировка движений	Лыжи	21.01

1	2	3	4	5	6	7	8
52	Г.М	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Игра "Как по часам?"	Корректировка движений	Лыжи	22.01
53	Н.У. С.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Игра "Биатлон"	Корректировка движений	Лыжи	25.01
54	С.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Подъём в горку скользящим шагом	Корректировка движений	Лыжи	28.01
55	С.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Прохождение дистанции 4 км	Корректировка движений	Лыжи	29.01
56	С.У. У.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Передвижение коньковым ходом без палок	Корректировка движений	Лыжи	01.02
57	С.У. Г.М.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом	Корректировка движений	Лыжи	04.02
58	Г.М. С.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Передвижение коньковым ходом с одной палкой	Корректировка движений	Лыжи	05.02
59	Г.М Н.У	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Прохождение дистанции в соревновательном режиме	Корректировка движений	Лыжи	08.02
60	У.У Г.М	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Прохождение дистанции на время 4,5 км	Корректировка движений	Лыжи	11.02

1	2	3	4	5	6	7	8
61	Г.М	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Оценить коньковый ход	Корректировка движений	Лыжи	12.02
62	Г.М У.У	Меры безопасности и охраны труда на занятиях ФК	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока.	Инструкции, журнал по технике безопасности	Спортзал, мячи волейбольные	15.02
63	Г.М У.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача мяча с верху двумя руками.	Корректировка движений	Спортзал, мячи волейбольные	18.02
64	С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача мяча	Корректировка техники выполнения	Спортзал, мячи волейбольные	19.02
65	С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Нижняя прямая подача мяча	Корректировка техники выполнения	Спортзал, мячи волейбольные	22.02
66	С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Приём мяча с низу на две руки	Корректировка движений	Спортзал, мячи волейбольные	25.02

1	2	3	4	5	6	7	8
67	Г.М. С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт.	Приём мяча отскочившего от сетки	Корректиро вка движений	Спортзал, мячи волейбольные	26.02
68	Ф.М. Н.У. С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Отбивание мяча кулаком у сетки	Корректиро вка техники	Спортзал, мячи волейбольные	29.02
69	Г.М Н.У	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача через сетку в прыжке	исполнения	Спортзал, мячи волейбольные	03.03
70	С.У Г.М	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Ведение мяча без изменения направления и скорости	Корректиро вка техники выполнени я	Баскетбольная площадка, мячи	04.03
71	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача мяча одной рукой от плеча	Корректиро вка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи	07.03
72	Г.М С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача мяча двумя руками	Корректиро вка техники выполнен.	Баскетбольная площадка, мячи	10.03
73	Н.У	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача мяча при встречном движении	Корректиро вка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи	11.03

1	2	3	4	5	6	7	8
74	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Ведение мяча с изменением направления	Корректиро вка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи	14.03
75	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Бросок мяча одной рукой от головы	Корректиро вка техники выполнени я	Баскетбольная площадка, мячи	17.03
76	С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Вырывание и выбивание мяча	Корректиро вка техники выполнени я	Баскетбольная площадка, мячи	18.03
77	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Держание игрока с мячом	Корректиро вка техники игры	Баскетбольная площадка, мячи	21.03
78	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Взаимодействие двух игроков в нападение	Корректиро вка техники игры	Баскетбольная площадка, мячи	24.03
79	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра по упрощённым правилам	Корректиро вка техники игры	Баскетбольная площадка, мячи	25.03

1	2	3	4	5	6	7	8
80	С.У.	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Инструктаж по ТБ Кроссовый бег без учёта времени	Корректировка техники бега	Беговая дорожка	04.04
81	Г.М. У.У.	ОРУ (скоростная выносливость)	Развитие ОФК	Закрепление	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, ЖУР	07.04
				Бег 500 метров (д), 800 (м)			
82	Г.М	ОРУ (общая выносливость)	ОРУ (общая выносливость)	Длительный бег (5 мин). Скоростно-силовые качества.	Корректировка техники игры	Беговая дорожка	08.04
83	Г.М	ОРУ (общая выносливость)	ОРУ (общая выносливость)	Равномерный бег 10минут. ОРУ.	Корректировка техники игры	Беговая дорожка	11.04
84	Г.М	ОРУ (общая выносливость)	ОРУ (общая выносливость)	Равномерный бег 12минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ	Корректировка техники игры	Беговая дорожка	14.04
85	Г.М	ОРУ (общая выносливость)	ОРУ (общая выносливость)	Равномерный бег 12минут. Бег в гору.	Корректировка техники игры	Беговая дорожка	15.04
86	Г.М	ОРУ (общая выносливость)	ОРУ (общая выносливость)	Равномерный бег 12минут. Преодоление препятствий.	Корректировка техники игры	Беговая дорожка	18.04

1	2	3	4	5	6	7	8
87	Г.М. У.У	ОРУ (скорсть)	Развитие ОФК	Бег 100 метров	Коррект тировка техники бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	21.04
88	Г.М. С.У.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК (атлетическая гимнастика)	Комплекс силовых упражнений с отягощениями (м); комплекс силовых упражнений с собственным весом (д)	Индивидуа лизация нагрузки	Спортзал, тренажёр, гантели, гири	22.04
89	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (скоростно- силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление	Корректиро вка техники прыжка в длину	Прыжковая яма, измерительная рулетка	25.04
				Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»			
90 91	И.М. У.У.	Лёгкая атлетика (скоростно- силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»	Фиксирова ние результата	Прыжковая яма, измерительная рулетка	28.04 29.04
92	И.М. С.У.	Лёгкая атлетика (скорость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок по бегу на 100 метров	Фиксирова ние результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	02.05
93	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (скоростно- силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление техники метания гранаты 500г. (д) 700г. (м) на дальность	Корректиро вка техники метания	Сектор для метания малого мяча и гранаты	05.05
94	И.М. С.У.У .У.	Лёгкая атлетика (скоростно- силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок по метанию гранаты на дальность	Фиксирова ние результата	Сектор для метания малого мяча и гранаты, ЖУР	06.05

1	2	3	4	5	6	7	8	1
95	И.М. У.У. С.У.	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок по прыжкам в длину с места	Фиксирование результата	Измерительная рулетка, ЖУР	12.05	
96	И.М. У.У. С.У.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д)	Фиксирование результата	Перекладина, ЖУР	13.05	
97	И.М. У.У. С.М.	ОРУ (силовая выносливость)	Развитие ОФК	Учётный урок: на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Фиксирование результата	Гимнастический мат, секундомер, ЖУР	16.05	
98	Г.М. У.У. С.У.	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Учётный урок по бегу на 1000 метров	Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	19.05	
99	И.М. У.У. С.У.	ОРУ (гибкость)	Развитие ОФК	Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперёд из положения сидя	Фиксирование результата	Гимнастический мат, линейка, ЖУР	20.05	
100	Г.М. У.У. С.У.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Учётный урок: упражнения на координацию. Челночный бег 3x10 метров	Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	23.05	
101	П.М. С.У.	ОРУ (атлетическая гимнастика)	Развитие ОФК	Передвижение в висе на «рукоходе», отжимание в упоре на параллельных брусьях	Корректировка техники исполнения	«Рукоход», брусья	26.05	
102	Ф.М.	Домашнее задание на летние каникулы по развитию ОФК		Подведение итогов учебного года	Выставление годовых оценок		27.05	



## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
<p style="text-align: center;"><b>Учебно-методический комплект.</b></p> <p><b>Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы</b></p> <p><b>Авторы:</b> доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук профессора В.В.Воронковой.</p> <p><b>Учебники:</b></p> <p><b>Физическая культура 5 – 6 – 7 классы,</b> Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.</p> <p><b>2. Авторы:</b> доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич</p> <p><b>Физическая культура 8 – 9 классы,</b> Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.</p>	<p>Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)</p> <p>Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд</p> <p>Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корректирующим упражнениям</p>

**3. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Аудиозаписи

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, козел гимнастический, конь гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические)

Подвижные и спортивные игры

Измерительные приборы

Спортивный зал

Пришкольный стадион (площадка)