

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Основная общеобразовательная школа с.Усть-Обор**

«Рассмотрено» Руководитель МО Дашиева Т.Б. <i>Т.Б. Дашиева</i> Протокол № <u>1</u>. от «<u>18</u>» <u>августа</u> 2020г.	«Согласовано» Заместитель директора школы по УВР Гуроева Н.Д. <i>Н.Д. Гуроева</i> «<u>31</u>» <u>августа</u> 2020г.	«Утверждаю» Директор МОУ ООШ с.Усть-Обор Биликова Д.Б. <i>Д.Б. Биликова</i> Приказ № <u>32-00</u> от «<u>01</u>» <u>сентября</u> 2020г.
---	---	--



**Рабочая программа
по учебному курсу «Физическая культура»
5-9 классы
Базовый уровень**

Бадмаев Баир Андреевич

Учитель физической культуры

Соответствие занимаемой должности

2020

Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при двух учебных занятиях в неделю по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов комплекса ГТО, «Президентских состязаний», а так же участие школы в муниципальной и региональной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, настольный теннис.)

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений,

приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 – 9 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

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

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0	14,0
		12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300

5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
			12				4	11—15	20
			13				5	12—15	19
			14				5.	13—15	17
			15				5	12—13	16

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.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 5 классе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим 5-9 класс.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 5-9 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно **метапредметными, предметными и личностными результатами.**

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

В области эстетической культуры:

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Содержание учебного предмета, курса

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе - уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5 - 6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5 - 7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5 - 7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки - с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности:

1) гибкость, координация движений, быстрота;

2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности);

3) выносливость (общая и специальная).

Тематическое планирование 5 класс

1	2	3	4	5	6	7
№ урока	Тема урока, тип урока	Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы
			Предметные	Личностные	Метапредметные	
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучивание техники старта с опорой на одну руку.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её	Устный опрос.
2	История возникновения и развития физической культуры. Закрепление техники старта с опорой на одну руку.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их			Индивидуальный контроль

		из различных И. П.	устранения		выполнения; выполнять	
3	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку.	Комплекс ОРУ. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Бег с ускорением (30 – 60 м) Комплекс ОРУ.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков	старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия	текущий
4	Учёт техники старта на одну руку. Бег 60 м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30-60 метров – на результат.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.	Корректировка техники
5	Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ. Эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять	текущий

			условиях		прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправлении, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	
6	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	ОРУ в движении. СПУ Эстафеты, встречная эстафета. Игра, эстафета	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль
8	Учёт техники прыжка в длину с разбега.	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий

9	Разучивание техники метания мяча на дальность и в цель.	СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса. Игра, эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	текущий
10	Закрепление и совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель.	СУ. Специальные беговые Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Игра, эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий
11	Разучивание техники остановки двумя шагами и прыжком. Разучивание передачи мяча в парах двумя	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Игра, эстафета	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу,	Корректировка техники

	руками от груди на месте			условиях	слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком	
12	Закрепление техники остановки двумя шагами и прыжком. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ. Игра, эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий
13	Разучивание техники поворотов без мяча и с мячом. Ведение мяча одной рукой на месте.	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Игра, эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить	текущий
14	Закрепление техники поворотов без мяча и с мячом. Ведение мяча	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Игра, эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического		ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Индивидуальный контроль

	одной рукой на месте и в движении.		развития и физической подготовки человека			
15	Разучивание техники передачи мяча в парах и тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника броска мяча двумя руками на месте.	ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Игра, эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Корректировка техники
16	Закрепление техники передачи мяча в парах и тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Игра, эстафета	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			Индивидуальный контроль
17	Разучивание	Смешанное	находить	Развитие мотивов	находить ошибки при	текущий

	техники ведения мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке. Разучивание техники броска мяча по кольцу одной рукой с места.	передвижение. Игра, эстафета	отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	
18	Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке. Закрепление техники броска мяча по кольцу одной рукой с места.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, Игра, эстафета	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий
19	Совершенствование техники броска мяча по	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	в доступной форме объяснять правила (технику)	проявлять положительные качества личности и	управлять эмоциями при общении со сверстниками и	текущий

	кольцу одной рукой с места. Учебно-тренировочная игра	упражнения.	выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	
20	Совершенствование техники броска мяча по кольцу одной рукой с места. Учебно-тренировочная игра	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий

21	Техника безопасности по гимнастике. Разучивание техники 2-3 кувырков вперед.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении	Устный опрос.
----	--	--	---	---	--	---------------

			способы их устранения	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	
22	Закрепление техники 2-3 кувырков вперед.	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий
23	Разучивание техники 2-3 кувырков назад. Учет техники выполнения 2-3 кувырков вперед.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Корректировка техники
24	Закрепление техники 2-3 кувырков назад.	Кувырки вперед и назад. Упражнения на гибкость	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных			текущий

			условиях			
25	Разучивание техники переката назад в стойку на лопатках. Подтягивание в висе хватом сверху (подтягивание из виса лежа)	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	текущий
26	Закрепление техники переката назад в стойку на лопатках. Учет техники 2-3 к Подтягивание в висе хватом сверху	Упражнения на гибкость. Броски набивного мяча до 2 кг.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий
27	Разучивание акробатического соединения из изученных элементов.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать	текущий

28	Закрепление техники акробатического соединения. Учет техники переката назад в стойку на лопатках.	Упражнения на гибкость	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять акробатическое соединение	текущий
29	Вис согнувшись и прогнувшись.	Упражнения на гибкость.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	текущий
30	Вис согнувшись и прогнувшись. Разучивание техники опорного прыжка.	ОРУ на осанку. СУ.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с	текущий

			физической подготовки человека	находить выход из спорных ситуаций.	эталонными образцами	
31	Разучивание техники прыжка на козла (коня) высотой 80-100 см. Вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий
32	Закрепление техники опорного прыжка.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	текущий
33	Совершенствование техники опорного прыжка. Учет техники опорного	Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными			Индивидуальный контроль

	прыжка	Упражнения на гибкость.	учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			
34	Техника безопасности при занятиях волейболом. Разучивание техники стойки игрока, перемещений. Передачи двумя руками сверху на месте.	Техника безопасности по волейболу. учить стойки игрока, перемещений, передачи двумя руками сверху. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя, уметь подбирать спортивную форму и инвентарь	текущий
35	Закрепление техники стойки игрока перемещений. Передачи двумя руками сверху на месте.	Учить стойки игрока, перемещение в стойке. Передачи двумя руками сверху на месте. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Индивидуальный контроль текущий
36	Совершенствование техники	Стойки игрока, перемещение в	представлять физическую			текущий

	стойки игрока перемещений. Передачи двумя руками сверху на месте.	стойке. Передачи двумя руками сверху на месте, в движении. . Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			
37	Разучивание техники передачи двумя руками снизу на месте, в движении.	Стойки игрока, перемещение в стойке. Передачи двумя руками сверху на месте, в движении. Техника передачи двумя руками снизу над собой. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию в спортивной игре волейбол.	текущий
38	Закрепление техники. передачи двумя руками снизу на месте, в движении.	Стойки игрока перемещений. Передачи двумя руками сверху на месте, в движении. Техника передачи двумя руками снизу над собой.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки,			текущий

		Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Пионербол	эффективно их исправлять			
39	Совершенствование техники передачи двумя руками снизу.	Стойки игрока перемещений. Передачи двумя руками сверху на месте, в движении. Техника передачи двумя руками снизу в парах. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Пионербол.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий
40	Разучивание техники приема мяча снизу на месте.	Разминка по кругу. Стойки игрока перемещений. Передачи двумя руками сверху на месте, в движении. Техника передачи и приема двумя руками снизу в парах. Эстафеты. Игра мини-волейбол.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату, выполнять упражнения в игре.	текущий

41	Закрепление техники приема мяча снизу на месте в движении.	Разминка по кругу. Стойки игрока перемещений. Передачи двумя руками сверху на месте, в движении. Техника передачи и приема двумя руками снизу в парах. Эстафеты. Игра мини-волейбол.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию в спортивной игре волейбол.	текущий
42	Совершенствование техники приема мяча снизу на месте в движении.	Разминка по кругу. Стойки игрока перемещений. Передачи двумя руками сверху на месте, в движении. Техника передачи и приема двумя руками снизу в парах. Эстафеты. Игра мини-волейбол.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Корректировка техники
43	Разучивание техники нижней прямой подачи с 3-6м.	Разминка по кругу. Стойки игрока перемещений. Передачи двумя руками сверху на	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья,			текущий

		месте, в движении. Техника передачи и приема двумя руками снизу в парах, нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра мини-волейбол.	физического развития и физической подготовки человека			
44	Закрепление техники нижней прямой подачи с 3-6м.	Стойки игрока перемещений. Передачи двумя руками сверху на месте, в движении. Техника передачи и приема двумя руками снизу в парах, нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра мини-волейбол.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий
45	Совершенствование техники нижней прямой подачи с 3-6м.	Стойки игрока перемещений. Передачи двумя руками сверху на месте, в движении. Техника передачи и приема двумя руками снизу в	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки,			текущий

		парах, нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра мини-волейбол.	эффективно их исправлять			
46	Совершенствование техники нижней прямой подачи с 3-6м.	Разминка по кругу. Стойки игрока перемещений. Передачи двумя руками сверху на месте, в движении. Техника передачи и приема двумя руками снизу в парах, нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра мини-волейбол.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль
47	Совершенствование техники нижней прямой подачи с 3-6м.	Разминка по кругу. Стойки игрока перемещений. Передачи двумя руками сверху на месте, в движении. Техника передачи и приема двумя руками снизу в парах, нижняя прямая подача.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий

		Эстафеты. Игра мини-волейбол.				
48	Ведение мяча змейкой. Эстафета баскетболиста.	Совершенствование техники элементов баскетбола	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочее отношение, выполнять изученные элементы баскетбола	Индивидуальный контроль
49	Передача мяча одной рукой на месте и двумя руками в движении.	Совершенствование техники элементов баскетбола	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий
50	Броски мяча по кольцу снизу с 3 метров.	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных	находить отличительные особенности в выполнении двигательного			текущий

		площадках. Учебная игра.	действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			
51	Тактика свободного нападения.	Совершенствование техники элементов баскетбола	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий
52	Нападение быстрым прорывом.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)..	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий
53	Позиционное нападение без изменения позиций	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без	выполнять технические действия из базовых видов спорта,			текущий

	игроков.	изменения позиций игроков (6:0)..	применять их в игровой и соревновательной деятельности			
54	Стойка игрока, перемещение в стойке.	Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Игра, эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять изученные элементы баскетбола	текущий
55	Ловля и передача мяча с перемещением	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Игра, эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий
56	Ловля и передача мяча с перемещением	Совершенствование техники элементов баскетбола. Игра,	представлять физическую культуру как			текущий

		эстафета	средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			
57	Бросок мяча одной рукой с места по кольцу	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола. Игра, эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			Индивидуальный контроль
58	Учебная игра по упрощенным правилам	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий
59	Учебная игра по упрощенным	Комплекс ОРУ. Учебная игра	находить отличительные			текущий

	правилам		особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			
60	Бег 60 метров футбол	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.	текущий
61	Разучивание техники прыжка в длину с разбега 7-9 шагов футбол	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с	текущий

			способы их устранения	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправлении, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	
62	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. футбол	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий
63	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. футбол	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Индивидуальный контроль
64	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. футбол	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий
65	Совершенствование техники	ОРУ в движении. СПУ. Специальные	оказывать посильную помощь			текущий

	прыжка в длину с разбега. футбол	беговые упражнения.	и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			
66	Учёт техники прыжка в длину с разбега. футбол	Уметь демонстрировать технику приземления.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий
67	Разучивание техники метания мяча на дальность и в цель. футбол	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в	текущий

68	Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель. кросс 1500м футбол	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель.	текущий
----	--	---	---	---	--	---------

Тематическое планирование 6 класс

1	2	3	4	5	6	7
№ урока	Тема урока, тип урока	Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы
			Предметные	Личностные	Метапредметные	
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучивание техники низкого старта. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её	Устный опрос.
2	История олимпийского движения в России, ее спортсмены. Закрепление техники низкого	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и			Индивидуальны й контроль

	старта. Совершенствов ание техники старта с опорой на одну руку.	– 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия	
3	Совершенствов ание техники низкого старта. Учет техники старта с опорой на одну руку	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,		текущий
4	Учёт техники низкого старта. Бег 60 м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.	Корректировка техники
5	Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ. Эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными	проявлять дисциплинированнос ть трудолюбие и упорство в достижении	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы	текущий

			способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	поставленных целей;	их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	
6	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	ОРУ в движении. СПУ Эстафеты, встречная эстафета. Игра, эстафета	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль
8	Учёт техники прыжка в длину с	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием,			текущий

	разбега. Разучивание техники метания мяча 150 грамм на дальность и в цель.	Скоростной бег до 40 метров.	соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			
9	Совершенствов ание техники метания мяча на дальность и в цель.	СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса. Игра, эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками.	текущий
10	Учёт метания мяча 150 г. на дальность и техники метания в цель.	СУ. Специальные беговые Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Игра, эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий
11	Ловля и	Инструктаж по	бережно обращаться	проявлять	находить ошибки при	Корректировка

	передача мяча	баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. эстафета	с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком	техники
12	Разучивание техники остановки двумя шагами и прыжком.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ. эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий
13	Закрепление техники ловли и передач мяча	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий,	текущий
14	Совершенствование техники	ОРУ в движении. Специальные	представлять физическую			Индивидуальный контроль

	ловли и передач мяча	беговые упражнения. эстафета	культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		отбирать способы их исправления	
15	Совершенствование техники ловли и передач мяча. Броски мяча по кольцу после ведения	ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Корректировка техники
16	Передача мяча со сменой места Ведение мяча шагом и бегом Броски мяча по кольцу после ведения	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. эстафета	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			Индивидуальный контроль
17	Закрепление	Разнообразные	находить	Развитие мотивов	находить ошибки при	текущий

	техники передачи мяча со сменой мест. Ведение мяча шагом и бегом	прыжки и многоскоки. Смешанное передвижение, эстафета	отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	
18	Совершенствование техники передачи мяча со сменой места. Броски мяча по кольцу после ведения	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, эстафета	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий
19	Закрепление техники броска мяча по кольцу после ведения Учебно-тренировочная игра	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения баскетболиста.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,	текущий
20	Совершенствование	ОРУ в движении.	находить			текущий

	ание техники броска мяча по кольцу после ведения Учебно- тренировочная игра	СУ. Специальные беговые упражнения баскетболиста.	отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;		использовать их в игровой и соревновательной деятельности	
21	Техника безопасности по гимнастике. Разучивание техники 2-3 кувырков вперед слитно.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и	Устный опрос.
22	Закрепление техники 2-3 кувырков вперед слитно.	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и			текущий

			соревновательной деятельности		обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	
23	Разучивание техники 2-3 кувырков назад слитно. Учет техники выполнения 2-3 кувырков вперед слитно.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Корректировка техники
24	Закрепление техники 2-3 кувырков назад слитно.	Кувырки вперед и назад. Упражнения на гибкость	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий
25	Учёт техники 2-3 кувырков назад слитно.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и		организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,	текущий

			находить ошибки, эффективно их исправлять		организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	
26	Разучивание акробатического соединения из изученных элементов.	Упражнения на гибкость. Броски набивного мяча до 2 кг.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий
27	Разучивание акробатического соединения из изученных элементов. Разучивание техники прыжка через козла в ширину высотой 105 см.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять акробатическое соединение	текущий
28	Закрепление техники акробатического соединения. Разучивание	Упражнения на гибкость	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при			текущий

	техники «моста» из положения стоя. Закрепление техники опорного прыжка.		выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			
29	Закрепление техники «моста» из положения стоя. Совершенствование техники акробатического соединения	Упражнения на бревне.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	текущий
30	Учет техники акробатического соединения	ОРУ на осанку. СУ.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	текущий
31	Висы лежа и присев Подтягивание из	Упражнения для мышц брюшного пресса на	выполнять жизненно важные двигательные			текущий

34	Техника безопасности на уроках по волейболу Разучивание техники стойки, передвижения игрока. Передачи в парах. Прием мяча снизу двумя руками.	Техника безопасности при игре в волейбол. Учить передачам сверху, снизу двумя руками в парах. Прием мяча снизу в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя.	текущий
35	Закрепление техники стойки, передвижения игрока. Передачи в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ. Передачам сверху, снизу двумя руками в парах. Прием мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Индивидуальный контроль текущий
36	Совершенствование стойки, передвижения игрока.	Передачам сверху, снизу двумя руками в парах. Прием мяча снизу в парах.	представлять физическую культуру как средство укрепления			текущий

	Передачи в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	здоровья, физического развития и физической подготовки человека			
37	Совершенствование стойки, передвижения игрока. Передачи в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Стойки, передвижения игрока. Передачам сверху, снизу двумя руками в парах. Прием мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, определять новый уровень отношения к самому себе как	текущий
38	Совершенствование стойки, передвижения игрока. Передачи в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Разучить прямой	Стойки, передвижения игрока. Передачам сверху, снизу двумя руками в парах. Прием мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	субъекту деятельности, находить необходимую информацию.	текущий

	нападающий удар	партнером. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.				
39	Совершенствование стойки, передвижения игрока. Передачи в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Разучить прямой нападающий удар.	Стойки, передвижения игрока. Передачам сверху, снизу двумя руками в парах. Прием мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий
40	Закрепление техники нижней прямой подачи. Прямой нападающий удар.	Стойки, передвижения игрока. Передачам сверху, снизу двумя руками в парах. Прием мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача. Нападающий удар	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по	текущий

		после подбрасывания партнером. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.			результату.	
41	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Тактика свободного нападения	Стойки, передвижения игрока. Передачам сверху, снизу двумя руками в парах. Прием мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий
42	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Тактика	Стойки, передвижения игрока. Передачам сверху, снизу двумя руками в парах.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в			Корректировка техники

	свободного нападения	Прием мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	игровой и соревновательной деятельности			
43	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Тактика свободного нападения	Стойки, передвижения игрока. Передачам сверху, снизу двумя руками в парах. Прием мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения Эстафеты. Игра по упрощенным	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий

		правилам.				
44	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Тактика свободного нападения	Стойки, передвижения игрока. Передачам сверху, снизу двумя руками в парах. Прием мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий
45	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Комбинация из разученных элементов в парах. Передачи в парах через	Стойки, передвижения игрока. Передачам сверху, снизу двумя руками в парах. Прием мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий

	сетку.	подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.				
46	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Комбинация из разученных элементов в парах Передачи в парах через сетку.	Стойки, передвижения игрока. Передачам сверху, снизу двумя руками в парах. Прием мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль
47	Совершенствование техники прямого нападающего	Стойки, передвижения игрока. Передачам сверху, снизу двумя	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать			текущий

	удара. Комбинация из разученных элементов в парах Передачи в парах через сетку.	руками в парах. Прием мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	требования техники безопасности к местам проведения			
48	Ведение мяча змейкой. Эстафета баскетболиста.	Совершенствование техники элементов баскетбола	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять дисциплинированнос ть трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции, слушать друг друга и учителя,	Индивидуальны й контроль
49	Передача мяча одной рукой на месте и двумя руками в	Совершенствование техники элементов баскетбола	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения			текущий

	движении.		двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		устанавливать рабочее отношение, выполнять изученные элементы баскетбола	
50	Броски мяча по кольцу после ведения	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий
51	Тактика свободного нападения.	Совершенствование техники элементов баскетбола	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий
52	Нападение быстрым прорывом.	Тактика свободного нападения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при			текущий

			выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			
53	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)..	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий
54	Стойка игрока, перемещение в стойке.	Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять	текущий

55	Ловля и передача мяча	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	заданную цель, выполнять изученные элементы баскетбола	текущий
56	Передача мяча со сменой места	Совершенствование техники элементов баскетбола. эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий
57	Бросок мяча по кольцу после ведения	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола. эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			Индивидуальный контроль
58	Учебная игра	ОРУ в движении.	в доступной форме			текущий

		СУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола.	объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			
59	Учебная игра	Комплекс ОРУ. Учебная игра	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий
60	Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30 метров. Футбол	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.	текущий

61	Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Бег 60 метров Футбол	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	текущий
62	Стартовый разгон, бег по дистанции. Финиширование Эстафетный бег Футбол.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий
63	Эстафетный бег. Техника прыжка в длину с разбега. Футбол	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической			Индивидуальный контроль

			подготовки человека			
64	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Футбол	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий
65	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Футбол	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий
66	Учёт техники прыжка в длину с разбега. Футбол.	Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий

67	Разучивание техники метания мяча на дальность и в цель.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	текущий
68	Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель.	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 10 метров.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель.	текущий

Тематическое планирование 7 класс.

1	2	3	4	5	6	7
№ урока	Тема урока, <i>тип урока</i>	Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы
			Предметные	Личностные	Метапредметные	
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её	Устный опрос.
2	Влияние упражнений на укрепление здоровья. Бег с ускорением 40-60 м.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			Индивидуальный контроль
3	Скоростной	Старты из различных	выполнять	Развитие мотивов		текущий

	бег до 60 метров.	И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ.	технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,	выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия	
4	Бег 60 м. Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	ОРУ в движении. СУ. Разучивание техники прыжка в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.	Корректировка техники
5	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Разучивание техники метания мяча на дальность.	Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ. Эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить	текущий
6	Закрепление	ОРУ в движении.	в доступной форме			текущий

	техники прыжка в длину с разбега. Разучивание техники метания мяча на дальность.	СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета	объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Закрепление техники метания мяча на дальность.	ОРУ в движении. СПУ Эстафеты, встречная эстафета.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль
8	Учёт техники прыжка в длину с разбега.	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий
9	Совершенствование техники	СУ. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную помощь	проявлять положительные	анализировать и объективно оценивать	текущий

	метания мяча на дальность. Кросс 1500 метров.	ОРУ для рук и плечевого пояса. эстафета	и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель.	
10	Учёт метания мяча 150 г. на дальность. Кросс 1500 метров	СУ. Специальные беговые Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий
11	Стойка игрока, перемещение в	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ	бережно обращаться с инвентарём и	проявлять положительные	находить ошибки при выполнении учебных	Корректировка техники

	стойке.	с мячом, эстафета	оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком	
12	Закрепление техники стойки игрока и перемещения в стойке.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ. эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий
13	Закрепление техники перемещения в стойке	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их	текущий
14	Разучивание техники остановки	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения,	представлять физическую культуру как			Индивидуальный контроль

	двумя шагами и прыжком.	эстафета	средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		исправления	
15	Закрепление техники остановки двумя шагами и прыжком. Закрепление техники передач мяча в парах и тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в	ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу, эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Корректировка техники
16	Разучивание техники поворотов без мяча и с мячом. Разучивание техники ведения мяча	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. эстафета	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки,			Индивидуальный контроль

	правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении		эффективно их исправлять			
17	Закрепление техники поворотов без мяча и с мячом. Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении	Смешанное передвижение, эстафета	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	текущий
18	Разучивание техники передач мяча в парах и	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать			текущий

	тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Разучивание техники броска мяча по кольцу после ловли	препятствий с использованием бега, ходьбы, эстафета	требования техники безопасности к местам проведения			
19	Закрепление техники броска мяча по кольцу после ловли. Учебно-тренировочная игра	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	текущий
20	Совершенствование техники броска мяча по кольцу после ловли. Учебно-тренировочная игра	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные			текущий

			признаки и элементы;			
21	Техника безопасности по гимнастике. Разучить технику кувырка вперед в стойку на лопатках и кувырка назад в полушпагат.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Устный опрос.
22	Закрепить технику кувырка вперед в стойку на лопатках и кувырка назад в полушпагат	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий
23	Совершенствовать технику кувырка вперед в стойку на лопатках и	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья,			Корректировка техники

	кувырка назад в полушпагат.		физического развития и физической подготовки человека			
24	Разучить технику стойки на голове с согнутыми ногами и технику моста из положения стоя. Учет техники кувырка вперед в стойку на лопатках и кувырка назад в полушпагат.	Кувырки вперед и назад. Упражнения на гибкость	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий
25	Закрепление техники стойки на голове с согнутыми ногами и техники моста из положения стоя.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий,	текущий
26	Совершенствова	Упражнения на	находить			текущий

	ние техники стойки на голове с согнутыми ногами и техники моста из положения стоя.	гибкость. Броски набивного мяча до 2 кг.	отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;		отбирать способы их исправления	
27	Разучивание техник акробатического соединения из 3-4 элементов. Учет техники стойки на голове с согнутыми ногами и техники моста из положения стоя.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять акробатическое соединение	текущий
28	Закрепление техники акробатического соединения.	Упражнения на гибкость	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и			текущий

			уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			
29	Совершенствование техники акробатического соединения. Учет техники соединения из 2-3 элементов.	Упражнения на гибкость	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	текущий
30	Учет техники акробатического соединения. Разучивание техники опорного прыжка согнув ноги через козла в ширину высота 100-115 см. и техники ноги врозь через козла в ширину высота 105-110 см.	ОРУ на осанку. СУ.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	текущий

31	Разучивание техники подъем переворотом в упор толчком двумя. Закрепление техники опорного прыжка.	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий
32	Разучивание техники передвижения в висе. Совершенствование техники опорного прыжка.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	текущий
33	Учет техники опорного прыжка.	Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные			Индивидуальный контроль

			признаки и элементы;			
34	Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойки, передвижения игрока. Передачи в парах. Прием мяча снизу двумя руками.	Техника безопасности при игре в волейбол. Учить передачам сверху, снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя.	текущий
35	Стойки, передвижения игрока. Передачи в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Терминология игры	Передача сверху, снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Индивидуальный контроль текущий
36	Стойки, передвижения игрока. Передачи в	Передача сверху, снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача	представлять физическую культуру как средство укрепления			текущий

	парах. Прием мяча снизу двумя руками через сетку	Прием мяча снизу в парах через сетку. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	здоровья, физического развития и физической подготовки человека			
37	Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками через сетку	Передача сверху, снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача Прием мяча снизу в парах. Нападающий удар Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.	текущий
38	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар	Передача сверху, снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача Прием мяча снизу в парах. Нападающий удар с 4 зоны. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий
39	Комбинации из освоенных элементов	Передача сверху, снизу двумя руками в парах. Нижняя	находить отличительные особенности в			текущий

	(прием-передача-удар). Тактика свободного нападения.	прямая подача Прием мяча снизу в парах. Нападающий удар с 4 зоны. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.	выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			
40	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками через сетку. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Тактика свободного нападения.	Передача сверху, снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача Прием мяча снизу в парах. Нападающий удар с 4 зоны. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.	текущий
41	Верхняя прямая подача. Комбинации из освоенных элементов	Передача сверху, снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача Прием мяча снизу в	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при			текущий

	(прием-передача-удар). Тактика свободного нападения.	парах. Нападающий удар с 4 зоны. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.	выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			
42	Верхняя прямая подача. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Тактика свободного нападения.	Передача сверху, снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача Прием мяча снизу в парах. Нападающий удар с 4 зоны. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Корректировка техники
43	Верхняя прямая подача. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Тактика свободного	Передача сверху, снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача Прием мяча снизу в парах. Нападающий удар с 4 зоны. Комбинации из освоенных	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий

	нападения.	элементов. Игра по упрощенным правилам.				
44	Верхняя прямая подача. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Тактика свободного нападения.	Передача сверху, снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача Прием мяча снизу в парах. Нападающий удар с 4 зоны. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий
45	Верхняя прямая подача. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Тактика свободного нападения.	Передача сверху, снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача Прием мяча снизу в парах. Нападающий удар с 4 зоны. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий
46	Совершенствова	Передач сверху,	находить			Индивидуальны

	ние техники верхней прямой подачи. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Тактика свободного нападения.	снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача Прием мяча снизу в парах. Нападающий удар с 4 зоны. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.	отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			й контроль
47	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Тактика свободного нападения.	Передача сверху, снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача Прием мяча снизу в парах. Нападающий удар с 4 зоны. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий
48	Ведение мяча с изменением направления.	Совершенствование техники элементов баскетбола	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами	Индивидуальный контроль

			различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	достижении поставленных целей;	и условиями коммуникации, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочее отношение, выполнять изученные элементы баскетбола	
49	Передача мяча в движении.	Совершенствование техники элементов баскетбола	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий
50	Броски по кольцу после ведения.	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий
51	Нападение быстрым	Совершенствование техники элементов	бережно обращаться с инвентарём и			текущий

	прорывом (2:1) Учебная игра	баскетбола	оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			
52	Взаимодействие двух игроков. Учебная игра	Игра в паре	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий
53	Перехват мяча. Учебная игра	Игра в защите	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий
54	Стойка игрока, перемещение в	Разнообразные прыжки и	оказывать посильную помощь	Развитие этических чувств,	находить ошибки при выполнении учебных	текущий

	стойке.	многоскоки. Переменный бег – 10 минут. эстафета	и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять изученные элементы баскетбола	
55	Остановка двумя шагами и прыжком.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий
56	Повороты без мяча и с мячом.	Совершенствование техники элементов баскетбола. эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий
57	Передача мяча в	ОРУ в движении.	выполнять жизненно			Индивидуальны

	парах и тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола. эстафета	важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			й контроль
58	Ведение мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий
59	Броски по кольцу после ловли.	Комплекс ОРУ. Учебная игра	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и			текущий

			элементы;			
60	Бег 60 метров. Футбол	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.	текущий
61	Низкий старт. Эстафетный бег. Низкий старт. Эстафетный бег. Футбол	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки),	текущий
62	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Футбол	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СПУ	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в	социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из	учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки),	текущий

			игровой и соревновательной деятельности	спорных ситуаций.	давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	
63	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Футбол	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Индивидуальный контроль
64	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Футбол	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий
65	Учет прыжка в длину с разбега. Футбол	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно			текущий

			объяснять ошибки и способы их устранения			
66	Разучивание метания мяча с 4-5 шагов разбега.	Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий
67	Закрепление техники метания мяча на дальность.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,	текущий
68	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кросс 1500 м	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 10 метров.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся,			текущий

			вариативных условиях	спорных ситуаций.	сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель.	
--	--	--	-------------------------	-------------------	--	--

Тематическое планирование 8 класс.

1	2	3	4	5	6	7
№ урока	Тема урока, тип урока	Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы
			Предметные	Личностные	Метапредметные	
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия	Устный опрос.
2	Формы физической культуры, их цель, задачи, место и значение. Бег с ускорением 40-60 м.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			Индивидуальный контроль

3	Скоростной бег до 60 метров. Закрепление техники низкого старта	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,		текущий
4	Бег 60 м. Эстафетный бег.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.	Корректировка техники
5	Эстафетный бег. Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ. Эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных	текущий
6	Закрепление техники прыжка	ОРУ в движении. СУ. Специальные	в доступной форме объяснять			текущий

	в длину с разбега.	беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета	правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Техника метания мяча 150 г.	ОРУ в движении. СПУ Эстафеты, встречная эстафета.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль
8	Учёт техники прыжка в длину с разбега. Техника метания мяча 150г. на дальность.	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий
9	Совершенствование техники	СУ. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную	проявлять положительные	анализировать и объективно оценивать	текущий

	метания мяча 150 гр. на дальность. Учёт метания мяча 150 г. на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса. эстафета	помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками	
10	Кросс 2000 метров	СУ. Специальные беговые Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности		и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель.	текущий
11	Опека игрока в зоне. Действия игрока в защите	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом,	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу,	Корректировка техники

			безопасности к местам проведения	ситуациях и условиях	слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком	
12	Закрепление техники стойки игрока и перемещения в стойке. Действия игрока в защите	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий
13	Закрепление техники опеки игрока в зоне. Штрафной бросок	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	текущий
14	Совершенствование техники опеки игрока в зоне. Закрепление техники штрафного	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения,	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического			Индивидуальный контроль

	броска		развития и физической подготовки человека			
15	Ведение мяча с изменением направления движения. Броски мяча по кольцу после ведения	ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу,	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Корректировка техники
16	Закрепление техники ведения мяча с изменением направления движения. Закрепление техники броска по кольцу после ведения	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			Индивидуальный контроль
17	Передачи мяча со сменой места. Учебно-тренировочная игра	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно	текущий

			находить ошибки, эффективно их исправлять	ситуациях и условиях;	выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	
18	Учебно-тренировочная игра с заданием.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий
19	Техника безопасности по гимнастике. Физические упражнения, способы регулирования нагрузок.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами,	Устный опрос.
20	Кувырок вперед и назад слитно. Соскок	Специальные беговые упражнения. Упражнения на	выполнять технические действия из			текущий

	перемахом одной ноги. Закрепление вис на подколенках, переворот в упор махом и толчком.	гибкость.	базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	находить выход из спорных ситуаций.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	
21	Длинный кувырок прыжком с места. Мост из положения стоя. Совершенствование техники кувырка вперед и назад слитно	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Корректировка техники
22	Закрепление техники длинного кувырка с места, мостика из положения стоя	Длинный кувырок, мостик. Упражнения на гибкость	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий
23	Совершенствование техники длинного кувырка с места, мостика	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения		организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её	текущий

	из положения стоя	гибкость	двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	
24	Стойка на голове и руках. Кувырок назад в полушпагат. Соединение из 2-3 элементов.	Упражнения на гибкость.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий
25	Закрепление техники стойки на голове и руках и кувырка назад в полушпагат	ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять акробатическое соединение	текущий
26	Совершенствован ие техники стойки на голове и руках и кувырка назад в	Упражнения на гибкость	оказывать посильную помощь и моральную			текущий

	полушпагат . Шаги «польки».		поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			
27	Акробатическое соединение. Шаги со взмахом ноги и хлопками.	Упражнения на гибкость	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	текущий
28	Совершенствован ие техники акробатического соединения. Разучивание техники опорного прыжка согнув ноги через козла в длину высота 110 см. и техники прыжка боком через коня с поворотом 90	ОРУ на осанку. СУ.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	текущий

	градусов.					
29	Учет техники акробатического соединения. Закрепление техники опорного прыжка.	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий
30	Переворот в упор толчком двух ног. Прыжок в упор и опускание в упор присев. Совершенствование техники опорного прыжка. Учет техники опорного прыжка.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	текущий
31	Техника безопасности при занятиях игры в волейбол. Комбинации из	Техника безопасности по волейболу. Стойки, перемещения игрока. Передачи мяча над	оказывать посильную помощь и моральную поддержку	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравс	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и	текущий

	разученных элементов.	собой во встречных колоннах. Верхняя, нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	твенной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	исправлять их по указанию учителя.	
32	Совершенствован ие комбинаций из ранее разученных элементов.	Стойки, перемещения игрока. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя, нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		Индивидуальны й контроль текущий
33	Совершенствован ие комбинаций из ранее разученных элементов.	Стойки, перемещения игрока. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя, нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий
34	Совершенствован ие комбинаций из	Стойки, перемещения игрока.	выполнять жизненно важные	Развитие мотивов учебной	Эффективно сотрудничать и способствовать	текущий

	ранее разученных элементов. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя, нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером . Игра по упрощенным правилам.	двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.	
35	Совершенствован ие комбинаций из ранее разученных элементов. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Стойки, перемещения игрока. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя, нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий
36	Совершенствован ие комбинаций из ранее разученных элементов. Нападающий удар	Стойки, перемещения игрока. Передачи в парах через сетку. Передачи мяча над	находить отличительные особенности в выполнении двигательного			текущий

	после подбрасывания партнером.	собой во встречных колоннах. Верхняя, нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			
37	Совершенствование комбинаций из ранее разученных элементов. Нападающий удар в тройках.	Стойки, перемещения игрока. Передачи в парах через сетку. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя, нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.	текущий
38	Совершенствование комбинаций из ранее разученных элементов. Нападающий удар в тройках.	Стойки, перемещения игрока. Передачи в парах через сетку. Передачи мяча над собой во встречных	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при			текущий

		колоннах. Верхняя, нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам.	выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			
39	Совершенствование комбинаций из ранее разученных элементов. Нападающий удар в тройках.	Стойки, перемещения игрока. Передачи в парах через сетку. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя, нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Корректировка техники
40	Совершенствование комбинаций из ранее разученных элементов. Нападающий удар после передачи	Стойки, перемещения игрока. Передачи в парах через сетку. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя, нижняя прямая подача, прием	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической			текущий

		подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	подготовки человека			
41	Совершенствование комбинаций из ранее разученных элементов. Нападающий удар после передачи	Стойки, перемещения игрока. Передачи в парах через сетку. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя, нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий
42	Совершенствование комбинаций из ранее разученных элементов. Нападающий удар после передачи	Стойки, перемещения игрока. Передачи в парах через сетку. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя, нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий

		упрощенным правилам				
43	Совершенствован ие комбинаций из ранее разученных элементов. Тактика свободного нападения	Стойки, перемещения игрока. Передачи в парах через сетку. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя, нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальны й контроль
44	Совершенствован ие комбинаций из ранее разученных элементов. Тактика свободного нападения	Стойки, перемещения игрока. Передачи в парах через сетку. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя, нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий
45	Совершенствован	Стойки,	оказывать			текущий

	ие комбинаций из ранее разученных элементов. Тактика свободного нападения	перемещения игрока. Передачи в парах через сетку. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя, нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			
46	Опека игрока в зоне	Совершенствование техники элементов баскетбола	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочее отношение, выполнять изученные элементы баскетбола	Индивидуальный контроль
47	Совершенствование техники опеки игрока в зоне	Совершенствование техники элементов баскетбола	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и			текущий

			находить ошибки, эффективно их исправлять			
48	Совершенствование техники опеки игрока в зоне	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий
49	Ведение мяча с изменением направления движения.	Совершенствование техники элементов баскетбола	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий
50	Учебно-тренировочная игра	Игра в баскетбол	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении			текущий

			учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			
51	Учебно-тренировочная игра	Игра в баскетбол	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий
52	Действие игрока в защите.	Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять изученные элементы баскетбола	текущий
53	Совершенствование техники игрока в защите.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	выполнять технические действия из			текущий

			базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	справедливости и свободе.		
54	Штрафной бросок	Совершенствование техники элементов баскетбола.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий
55	Броски мяча по кольцу после ведения.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			Индивидуальный контроль
56	Учебно-тренировочная игра	Комплекс ОРУ. Учебная игра.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных			текущий

			действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			
57	Учебно- тренировочная игра	Комплекс ОРУ. Учебная игра	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий
58	Бег 60 метров. Футбол.	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированнос ть трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.	текущий
59	Н/старт, стартовый разгон. Эстафетный бег. Футбол.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	оказывать посильную помощь и моральную	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить	текущий

			поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправлении, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	
60	Эстафетный бег. техники прыжка в длину с разбега. Футбол.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий
61	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Футбол.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Индивидуальный контроль
62	Совершенствование техники прыжка в длину с	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	бережно обращаться с инвентарём и			текущий

	разбега. Футбол.		оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			
63	Учет прыжка в длину с разбега. Футбол.	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий
64	Разучивание метания мяча с 2- 3 шагов разбега. Футбол.	Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий
65	Закрепление техники метания мяча на дальность	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные	представлять физическую культуру как	Развитие мотивов учебной деятельности и	анализировать и объективно оценивать результаты собственного	текущий

	Футбол.	беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:	средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	
66	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 10 метров.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель.	текущий
67	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с разбега на дальность.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий
68	Учет техники метания мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.	находить отличительные особенности в			Индивидуальный контроль

	Кросс 2000 метров.	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с разбега на дальность.	выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			
--	--------------------	---	--	--	--	--

Тематическое планирование 9 класс.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1.	Легкая атлетика Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос	
2	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий
3		Низкий старт.	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий
4		Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий

				бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.		
5		Развитие скоростных способностей.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7	
6		Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий
7	метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий
8		Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий

9.		Метание мяча на дальность.	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	
10.	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	Совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий
11.		Прыжок в длину с разбега.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		текущий
12.		Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	
13.	Длительный бег	Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	
14		Развитие силовой		ОРУ в движении. Специальные		

		выносливости	комплексный	беговые упражнения. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий
15.		Преодоление горизонтальных препятствий	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
16.		Переменный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
17.		Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий
18.		Кроссовая подготовка	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
19.	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий

				нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.		
20 - 21		Ловля и передача мяча.	комплексный	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий
22 – 23		Ведение мяча	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий
24 - 25		Бросок мяча	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой	текущий

				сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	стойке	
26		Бросок мяча в движении.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	текущий
27		Штрафной бросок.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий
28 - 29		Тактика игры	комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные		текущий

				тактические действия. Учебная игра.		
30		Техника защитных действий.	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Уметь применять в игре защитные действия	текущий
31		Зонная система защиты.	комплексный	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий
32		Развитие кондиционных и координационных способностей.	совершенствование	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий
33	Гимнастика	СУ. Основы знаний	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.	Фронтальный опрос	текущий

				Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.		
34 - 35		Акробатические упражнения	комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий
36		Развитие гибкости	совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..	текущий
37		Упражнения в висе	комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки –	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий

				на низкой перекладине – на результат.		
38		Развитие силовых способностей	комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
39		Развитие координационных способностей	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		текущий
40- 41		Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий

				Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.		
42	Волейбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенствование	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	текущий
43 - 44		Прием и передача мяча.	комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
45		Прием мяча после подачи	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий

				месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.		
46- 47		Подача мяча.	комплексный	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий
48		Нападающий удар.	совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий
49- 50		Техника защитных действий.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий

				Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.		
51 - 52		Тактика игры.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
53	Легкая атлетика Длительный бег	Преодоление горизонтальных препятствий	Обучение	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
54		Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег	Корректировка техники бега	
55		Переменный бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Уметь демонстрировать	

			комплексный	упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.	физические кондиции	текущий
56		Кроссовая подготовка	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
57		Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.		текущий
58		Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий
59	Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий

				(5- 6 серий по 20 – 30 м).		
60		Низкий старт.	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий
61		Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий
62		Развитие скоростных способностей.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7	текущий
63		Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий
64	метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий

				горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.		
65		Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий
66		Метание мяча на дальность.	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий
67	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		текущий
68		Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	текущий

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2016.

Учебники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2016.

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

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2016.

3. Авторы: П.А. Кисилёв, С.Б. Кисилёва, справочник учителя физической культуры, издательство «Учитель» 2007

4.Авторы: В.В.Столбов, С.А. Иванов и др. твой олимпийский учебник, Москва «Советский спорт» 2012

5.Авторы: А.Ю. Патрикеев, поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы, Москва «Вако» 2016

6.Авторы: Г.И.Бергер, Ю.Г.Бергер,конспекты уроков для учителя физической культуры,5-9 классы, Москва «владос»2003