

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Костромы  
«Средняя общеобразовательная школа №30»**

**Рассмотрено**

на заседании МО учителей  
естественно-математического  
цикла

руководитель МО

\_\_\_\_\_ Н.В. Барышева

Протокол № 1

« 30 » 08 2014 года

**Согласовано**

зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Н.К. Федотова

« 01 » 09 2014 года

**Утверждено**

директор Средней  
общеобразовательной  
школы №30 г. Костромы

\_\_\_\_\_ А.Г. Зюзин

« 01 » 09 2014 года



**Адаптированная рабочая программа по предмету  
«Физическая культура»  
5 - 9 класс**

Дата последней корректировки 18.08.2014г.

**г. Кострома, 2014 год**

## Пояснительная записка

### Статус рабочих программ в общеобразовательном учреждении

Адаптированная рабочая программа - это документ, определяющий содержание, объем, порядок изучения какой-либо учебной дисциплины, в соответствии с которым учитель непосредственно осуществляет учебный процесс в конкретном классе по учебному предмету, элективным и факультативным курсам, предметным кружкам. В совокупности рабочие программы определяют содержание деятельности общеобразовательного учреждения в соответствии с образовательной программой, направленной на реализацию Государственного образовательного стандарта общего образования с учетом особенностей образовательной политики общеобразовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов обучающихся, особенностей контингента обучающихся, авторского замысла педагога.

**Адаптированная рабочая программа выполняет четыре основные функции:** нормативную, информационно-методическую и организационно-планирующую, коррекционно-развивающую.

*Нормативная функция* определяет обязательность реализации содержания программы в полном объеме.

*Информационно-методическая функция* позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, последовательности изучения материала, а также путях достижения результатов освоения образовательной программы учащимися средствами данного учебного предмета.

*Организационно-планирующая функция* предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Коррекционно-развивающая функция позволяет создать такую модель обучения детей с ОВЗ, в процессе которой у каждого обучающегося появится механизм компенсации имеющегося дефекта, на основе чего станет возможной его интеграция в современное общество.

Адаптированная рабочая программа является ориентиром для составления календарно-тематического планирования. Она определяет инвариантную (обязательную) часть учебного курса, за пределами которого остаётся возможность авторского выбора вариативной составляющей содержания образования. При этом учитель может предложить собственный подход в части структурирования учебного материала, определения последовательности изучения этого материала, а также путей формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития и социализации учащихся. Тем самым рабочая программа содействует сохранению единого образовательного пространства, не сковывая творческой инициативы учителя, предоставляет широкие возможности для реализации различных подходов к построению учебного курса.

**Адаптированная рабочая программа разработана на основе:**

- Федерального Закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в РФ",
- Стандарта основного общего образования по географии (приказ Минобрнауки России № 1089 от 05.03.2004 г.),

- Приказа Минобрнауки РФ от 30 августа 2013 г. № 1015 с изменениями 2014 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего (полного) образования»
- Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004 г. № 1089 "Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования" (ред. от 31.01.2012, приказ Министерства Образования и науки РФ № 69), с изменениями, внесенными приказом от 10.11.2011 № 2643 (ФК ГОС),
- Федерального базисного учебного плана, утвержденного приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004 № 1312 (ФБУП-2004), с изменениями, внесенными приказами Министерства Образования и науки РФ от 03.06.2011 № 1994 и от 01.02.2012 г. № 74 (для 6-9 классов),
- Приказа Минобрнауки РФ от 31. 03. 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального основного, общего и среднего общего образования»
- Приказа Департамента образования и науки КО от 18.08.2014 г. № 1312 «Об утверждении регионального базисного учебного плана для образовательных учреждений КО, реализующих программы общего образования»,
- Инструктивного методического письма Департамента образования и науки КО от 18.08.2014 г. № 509/общ «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций КО, реализующих основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 уч. год»,
- Примерных программ для основного общего образования по предмету "География",
- Методического письма «О преподавании учебного предмета «География» в условиях введения федерального компонента государственного стандарта общего образования» (2010 г.),
- Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации (Приказ МО РФ № 1312 от 09.03.2004г., Распоряжение Департамента образования и науки КО № 1862-Р от 24.04.2014 г.),
- Адаптированной образовательной программы основного общего образования средней общеобразовательной школы № 30 города Костромы,
- Учебного плана Средней общеобразовательной школы № 30 города Костромы ,
- Федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены Приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986, зарегистрированы в Минюсте России 3 февраля 2011 г., регистрационный номер 19682),
- Приказом Минобрнауки РФ от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих гос. аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего (полного) образования»
- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях "Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, с изменениями, внесенными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 июня 2011 г. № 85 (далее - СанПиН 2.4.2.2821-10).

Структура адаптированной рабочей программы полностью отражает основные идеи и предметные темы стандарта основного общего образования по географии и, по сути, представляет его развернутый вариант с кратким раскрытием разделов и предметных тем

### **Психофизиологические особенности детей с задержкой психического развития**

Обучающиеся с ЗПР – это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. К категории обучающихся с задержкой психического развития относятся обучающиеся, испытывающие в силу различных биологических и социальных причин стойкие затруднения в усвоении образовательных программ при отсутствии выраженных нарушений интеллекта. Обучающиеся с ЗПР, из-за особенностей своего психического развития, трудно усваивают программу по географии. У них обнаруживается недостаточность общего запаса знаний, ограниченность представлений об окружающем мире, незрелость интеллектуальной деятельности, быстрая ее пресыщаемость, преобладание игровых интересов. Формирование предметных знаний, умений, навыков обучающихся затруднено в результате неорганизованности, импульсивности, низкой продуктивности, быстрой утомляемости, отвлечения на уроке. Обучающиеся не воспринимают учебный материал в конце урока, наблюдаются колебания уровня работоспособности и активности (общая сосредоточенность не более 15 – 20 минут). Навыки формируются крайне медленно, для их закрепления требуется многократные упражнения, указания, напоминания. Обучающиеся с трудом владеют умственными действиями и операциями: обобщением, отвлечением, сравнением, в процессе усвоения знаний недостаточно опираются на имеющийся жизненный опыт, затрудняются обобщить ранее сформированные представления. При выполнении письменных работ фиксируются недочеты (пропуск последовательности действий, пропуск звеньев заданий, бесчисленные исправления, большое количество неисправленных ошибок)

У подростков с ЗПР отмечается недостаточная познавательная активность, которая, сочетаясь с быстрой утомляемостью и истощаемостью ребенка, может серьезно тормозить их обучение и развитие. Так, быстро наступающее утомление приводит к снижению работоспособности, что проявляется в трудностях усвоения учебного материала.

Детям и подросткам с данной патологией свойственны частые переходы от состояния активности к полной или частичной пассивности, смене рабочих и нерабочих настроений, что связано с их нервно-психическими состояниями. Вместе с тем, иногда и внешние обстоятельства (сложность задания, большой объем работы и др.) выводят ребенка из равновесия, заставляют нервничать, волноваться.

Подростки с ЗПР могут допускать срывы в своем поведении. Они трудно входят в рабочий режим урока, могут вскочить, пройтись по классу, задавать вопросы, не относящиеся к данному уроку. Быстро утомляясь, одни дети становятся вялыми, пассивными, не работают; другие — повышенно возбудимы, расторможены, двигательны беспокойны. Эти дети очень обидчивы и вспыльчивы. Для вывода их из таких состояний

требуется время, особые методы и большой такт со стороны педагога и других взрослых, окружающих подростка с данным дефектом развития.

Они с трудом переключаются с одного вида деятельности на другой. Для детей и подростков с ЗПР характерна значительная неоднородность нарушенных и сохраненных звеньев психической деятельности. Наиболее нарушенной оказывается эмоционально-личностная сфера и общие характеристики деятельности (познавательная активность, особенно спонтанная, целенаправленность, контроль, работоспособность), в сравнении с относительно более высокими показателями мышления и памяти.

Их социальная адаптация больше зависит от влияния окружающей среды, чем от них самих. С одной стороны – они повышено – внушаемы и импульсивны, а с другой – полюс незрелости высших форм волевой деятельности, неспособность к выработке устойчивого социально – одобряемого жизненного стереотипа к преодолению трудностей, склонность идти по пути наименьшего сопротивления, невыработанность собственных запретов, подверженность отрицательным внешним влияниям. Все эти критерии характеризуют низкий уровень критичности, незрелость, неспособность адекватно оценить ситуацию, а вследствие этого у детей с ЗПР не возникает тревожности.

Подростков с такими видами нарушений поведения отличают черты эмоционально – волевой незрелости, недостаточное чувство долга, ответственности, волевых установок, выраженных интеллектуальных интересов, отсутствие чувства дистанции, инфантильная бравада исправленным поведением.

Двигательные нарушения у детей с ЗПР – составная часть ведущего дефекта. Полученные в различных исследованиях сведения о развитии движений у детей с ЗПР дают возможность охарактеризовать основное своеобразие их психофизического развития. У таких детей, по мнению многих ученых, отмечаются следующие нарушения:

- своеобразная моторная недостаточность;
- несформированность сложных координаторных схем;
- недостаточная ориентировка в частях собственного тела;
- неловкость ручной моторики;
- нарушение произвольной регуляции движений;
- трудности переключения и автоматизации;
- двигательная неловкость;
- наряду с общей психической недостаточностью, у них наблюдается общая физическая ослабленность и нередко нарушение здоровья (по своему физическому развитию многие напоминают детей более раннего возраста);
- недостаточность таких двигательных качеств как точность, выносливость, гибкость, координация;
- задержка мышечной координации, что проявляется при езде на велосипеде, при беге, прыжках;
- такие дети с трудом сохраняют равновесие, стоя на одной ноге (в позе Ромберга), при ходьбе по прямой линии, прочерченной на полу;
- повышенная двигательная активность из-за недостаточности тормозных механизмов, а медлительность и двигательная пассивность встречаются реже;
- неумение подчиняться заданному (музыкальному или словесному) ритму;
- усложнение характера двигательной реакции сопровождается увеличением времени реакции. Время реакции выбора на простые сигналы у младших обучающихся с ЗПР существенно больше, чем при нормальном развитии;
- не умеют двигаться в группе, в строю, с трудом выполняют даже самые простые движения согласованно с коллективом;
- характерна неправильная ходьба с одновременным движением одноименными рукой и ногой.

При задержке созревания ЦНС у детей, задерживается и нарушается формирование интегративной деятельности мозга, что проявляется как в недостаточной сформированности более сложных форм произвольных движений, так и в наличии отдельных проявлений примитивных врожденных двигательных реакций.

Эффективное овладение двигательными навыками на уроках физической культуры возможно лишь при умелой организации учебных форм сотрудничества детей и учета особенностей проведения урока через создание на уроке ситуации успеха для детей с ЗПР. Учебно-воспитательный процесс

предполагает создание каждому ученику ситуации успеха на уроке. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха.

Деятельность, приносящая успех, является основным фактором личностного роста, потому что успех ребенка – это единственный источник внутренних сил и энергии.

Учебная программа по физической культуре для детей с задержкой психического развития предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной и коррекционной задач. Оздоровительная задача — это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К образовательным задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формулирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

**Адаптированная рабочая программа** для детей с задержкой психического развития предусматривает овладение знаниями в объеме базового ядра обязательных учебных курсов, единых для общеобразовательных учреждений Российской Федерации

### **Структура документа.**

Программа включает три раздела: *пояснительную записку, основное содержание, требования* к уровню подготовки выпускников, критерии оценивания учащихся, ресурсное обеспечение.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

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

В программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития древних и современных Олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью» приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

### **Ц е л и.**

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

- **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение знаний** о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

### **Место предмета в учебном плане.**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 510 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часа в неделю с 5 по 9 классы.

Программа рассчитана на 510 учебных часов. При этом в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 24 учебных часов, предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации их собственных подходов по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

### **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.**

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т. п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;



– владение умениями совместной деятельности.

### **Результаты обучения.**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «*Знать/понимать*», «*Уметь*» и «*Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни*».

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

***Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.*** Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

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

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

***Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).***

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

### ***Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.***

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т. п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелазанья, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.** Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

*Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.** *История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Основные этапы развития физической культуры в России.*

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

**Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.** *Акробатические упражнения и комбинации – девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.*

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

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

*Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.* Гимнастическое бревно – девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной

ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

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

Гимнастическая перекладина (высокая) – юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

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

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

*Легкоатлетические упражнения.* Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

*Упражнения лыжной подготовки*<sup>2</sup>. Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным бесшажным; одновременным двухшажным- коньковый ход).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полушпагатом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («шпагатом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

*Спортивные игры.* Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

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

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

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

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

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

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ**

***В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен  
знать/понимать:***

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

***уметь:***

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

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

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	<b>Базовая часть</b>	78	78	78	78	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
2	<b>Вариативная часть</b>	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	24	24	24	24	27
	Итого	102	102	102	102	102

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 класс**  
**Общее количество часов на 2014-2015 учебный год - 102**

**Общее количество учебных часов на I четверть - 26**

**Знать:**

**Естественные основы:** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**Баскетбол:** Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Социально-психологические основы:** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

№уро- ка	Дата проведения		Тема урока	№уро- ка по разделу	Содержание урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	факти- чески						
<b>Легкая атлетика - 13 часов + урок здоровья</b>								
1	сентябрь		Высокий старт	1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности при занятии легкой атлетикой.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 метров		Комплек
2	сентябрь		Стартовый разгон	2	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30		

					возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	метров.		
3	сентябрь			3	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 метров.	Бег 30 метров. Основная группа: на время и специальная мед. группы: без учета времени	Комплекс
4	сентябрь		Бег на короткие дистанции	4	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 метров.		Комплекс
5	сентябрь		Бег 60 метров	5	Бег с ускорением 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Терминология в легкой атлетике	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 метров.		
6	сентябрь			6	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 метров	Бег 60 метров. Основная группа на время специальная мед. группы без учета времени	Комплекс
7	сентябрь		Прыжок в длину с разбега	7	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка места занятий.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель		Комплекс
8	сентябрь			8	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Выполнение прыжка в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, с места, метать мяч в горизонтальную цель	выполнение прыжка в длину с места	
9	сентябрь		Метание малого мяча на дальность	9	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. Метание мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Техника метания мяча в цель	Комплекс
10	сентябрь		Прыжок в длину с разбега	10	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега		Комплекс
11	сентябрь			11	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега	Техника выполнения прыжка в длину с разбега	



12	сентябрь		Бег на средние дистанции	12	Бег в равномерном темпе до 20мин. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут		Комплекс	
13	сентябрь			13	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Бег 1000 м (вводный контроль)		
14	сентябрь		Урок здоровья	1	Спортивный час: подвижные игры, эстафеты с предметами.	Уметь проявлять себя как единая команда			
<b>Спортивные игры – 12 часов (баскетбол)</b>									
15	октябрь		Стойка и передвижения игрока	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс	
16	октябрь		Ведение мяча на месте.	2	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс	
17	октябрь		Остановка двумя шагами и прыжком	3	Остановка двумя шагами и прыжком. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники стойки и передвижения игрока	Комплекс	
18	октябрь		Стойки и повороты	4	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс	
19	октябрь		Передача мяча на месте	5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс	
20	октябрь			6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			
21	октябрь		ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	7	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно	Оценка техники ведения мяча на месте.	Комплекс	

					баскетбол. Развитие координационных качеств	технические действия		
22	октябрь		Броски одной и двумя руками мяча	8	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс
23	октябрь		Ведение мяча с изменением скорости.	9	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс
24	октябрь		Ведения мяча с изменением направления	10	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Комплекс
25	октябрь		Броска мяча в кольцо	11	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс
26	октябрь			12	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска мяча в кольцо	

## Тематическое планирование на II четверть

### Общее количество учебных часов на II четверть – 22

**Знать:**

**Гимнастика:** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**Культурно – исторические основы:** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**Гигиенические основы** организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

№ урока	Дата проведения		Тема урока	№урока по разделу	Содержание урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	По плану	фактически						
<b>Гимнастика - 18 часов</b>								
27	ноябрь		Акробатика. Кувырок вперед	1	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ, страховка во время выполнения занятий.	<b>Уметь</b> выполнять кувырки вперед		Комплекс 2
28	ноябрь		Кувырок вперед и назад	2	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Значение гимнастических упражнений на развитие силовых способностей и гибкости.	<b>Уметь</b> выполнять кувырки вперед, назад		Комплекс 2
29	ноябрь			3	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Основы выполнения гимнастических упражнений.	<b>Уметь</b> выполнять кувырки вперед, назад		
30	ноябрь		Стойка на лопатках	4	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. История возникновения и развития олимпийского движения,	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	Техника выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках	Комплекс 2

					физической культуры и олимпийского спорта			
31	ноябрь			5	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	Техника выполнения стойки на лопатках	
32	ноябрь		Акробатические соединения	6	Акробатическое соединение из 3 изученных элементов: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут		Комплекс 2
33	ноябрь		Акробатические соединения из 2-3 элементов	7	Акробатическое соединение из 3 изученных элементов: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Преодоление полосы препятствий. ОРУ. Спортивные игры.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут		Комплекс 2
34	ноябрь		Акробатические соединения из 4-элементов	8	Акробатическое соединение из 4 изученных элементов: кувырок в перед, назад, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут	Акробатическое соединение	Комплекс 2
35	ноябрь		Висы: Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	9	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Комплекс 2
36	ноябрь		Подтягивание в висе.	10	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Комплекс 2
37	декабрь		Подтягивание в висе лежа – дев. Поднимание прямых ног в висе - мал	11	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе лежа. Поднимание прямых ног в висе - мал. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Комплекс 2
38	декабрь		Комбинация на перекладине	12	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Техника выполнения висов, подтягивания в висе.	Комплекс 2
39	декабрь		Опорный прыжок, строевые упражнения	13	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев на козла. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Комплекс 2
40	декабрь			14	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев на козла. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		
41	декабрь		Прыжки со скакалкой	15	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев на козла. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Комплекс 2
42	декабрь			16	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев на козла. Прыжки со скакалкой на результат	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Прыжки через скакалку за одну мин.	

					Развитие силовых способностей				
43	декабрь		Броски набивного мяча	17	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев на козла, соскок прогнувшись. Броски набивного мяча. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Бросок набивного мяча	Комплекс 2	
44	декабрь		Опорный прыжок	18	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Техника выполнения опорного прыжка	Комплекс 2	
45	декабрь		Плавание (теоретический курс) Прикладные упражнения	19	Правила поведения на воде. Упражнения, имитирующие движения рук, ног и туловища в плавании. Эстафета с элементами равновесия. Игра «Удочка»	<b>Уметь</b> имитировать технику плавания, координировать движение рук и ног		Комплекс 2	
46	декабрь			20	Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Игра «Сильный бросок». Встречная эстафета с обручем и скакалкой.	<b>Уметь</b> имитировать технику плавания, координировать движение рук и ног		Комплекс 2	
47	декабрь				21	Личная и общественная гигиена пловца. Игра «Удочка», «Попади в мяч». Эстафета с предметами.	<b>Уметь</b> имитировать технику плавания, координировать движение рук и ног		Комплекс 2
48	декабрь				22	Правила соревнований и определение победителя в плавании. Сложная эстафета. Упражнения по переноске груза. Игра «Попади в цель»	<b>Уметь</b> имитировать технику плавания, координировать движение рук и ног		Комплекс 2

## Тематическое планирование на III четверть

Общее количество учебных часов на III четверть – 33

**Знать:**

**Лыжный спорт:** Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

**Волейбол:** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

**Естественные основы:** Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

№ урока	Дата проведения		Тема урока	№ урока по разделу	Содержание урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	фактически						
<b>Лыжная подготовка – 20 часов + урок здоровья</b>								
49	январь		Одновременный безшажный ход	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах		Комплекс4
50	январь		Одновременный двухшажный ход	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах		Комплекс4
51	январь			3	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах		

52	январь		одновременного безшажного хода. Эстафетный бег	4	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Эстафетный бег на лыжах без палок.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Техника одновременного двухшажного хода	Комплекс4
53	январь		Попеременный двухшажный ход	5	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах		Комплекс4
54	январь			6	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах		
55	январь		Повороты переступанием	7	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах		Комплекс4
56	январь			8	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах		
57	январь		Спуски и подъемы	9	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Техника одновременного безшажного хода	Комплекс4
58	январь		Подъем «полуелочкой»	10	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем « полуелочкой» 2. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках		Комплекс4
59	февраль		Торможение «плугом»	11	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках		Комплекс4
60	февраль		Подъема «елочкой»	12	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках		Комплекс4
61	февраль		Прохождение дистанции 2 -2,5км.	13	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Техника подъема елочкой	Комплекс4
62	февраль		Спуски в средней стойке	14	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс4
63	февраль			15	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		
64	февраль		Прохождение	16	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	<b>Уметь</b> передвигаться на	Торможение	Комплекс4

			дистанции 2 - 3 км.		Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	лыжах на спусках, осуществлять подъем	«плугом»	
65	февраль		Лыжные гонки 1 - 2км.	17	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс4
66	февраль			18	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс 4
67	февраль		Круговая эстафета	19	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. Основная группа – на время. Подготовительная и спец.группа – без учета времени	Комплекс4
68	февраль		Лыжная эстафета.	20	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс4
69	февраль		Урок здоровья	1	Эстафеты на лыжах, санках. Подвижная игра «Биатлон»	<b>Уметь</b> действовать как единая команда		Комплекс4
<b>Спортивные игры – 12 часов (волейбол)</b>								
70	март		<b>Волейбол</b>	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
71	март			2	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
72	март			3	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя	<b>Уметь</b> играть в	Оценка	Комплекс 3



					руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	техники выполнения стойки и передвижений	
73	март			4	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
74	март			5	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Комплекс 3
75	март			6	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
76	март			7	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
77	март			8	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
78	март			9	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно	Оценка техники приема мяча снизу двумя	Комплекс 3

						технические действия	руками	
79	март			10	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
80	март			11	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	Комплекс 3
81	март			12	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3

## Тематическое планирование на 4 четверть

**Общее количество учебных часов на IV четверть - 21**

**Знать:**

**Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

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

**Естественные основы:** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	№ урока по разделу	Содержание урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	По плану	фактически						
<b>Легкая атлетика – 5 часов</b>								
82	апрель		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега,		Комплекс 1
83	апрель			2	Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега.		Комплекс 1
84	апрель			3	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в	Уметь прыгать в высоту с разбега.		Комплекс 1

					медленном темпе до 2 минут.			
85	апрель			4	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка»	Уметь прыгать в высоту с разбега.		Комплекс 1
86	апрель			5	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания (дев. -80 см., мал. – 85 см.). Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка».	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» Основная группа: Мальчики 110-100-85, девочки 105-95-80 подготовительная и спец. группа (техника прыжка).	Комплекс 1
<b>Спортивные игры - 6 часов (баскетбол)</b>								
87	апрель		Вырывание и выбивание мяча.	1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 5
88	апрель		Броски мяча	2	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Медленный бег до 4 минут.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 5
89	апрель		Учебно – тренировочная игра 3x3	3	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Прыжки на скакалке за 1 минуту.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Прыжки на скакалке за 1 минуту Основная группа Мальчики 110-91-90 Девочки 90-71-70 Основная и подготовительная мед. группа (кол – во прыжков)	Комплекс 5
90	апрель		Учебно – тренировочная игра 4x4	4	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Передача мяча в парах.	Комплекс 5
91	май		Игра в мини-баскетбол.	5	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Комплекс 5
92	май		Броска мяча в	6	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением	Уметь играть в баскетбол по	Оценка техники	Комплекс 5

			кольцо		скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	броска мяча в кольцо	
<b>Легкая атлетика - 9 часов + урок Здоровья</b>								
93	май		Бег 60 метров Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч.		Комплекс 5
94	май			2	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч.	Бег 60 метров. мед. группы: без учета времени	Комплекс 5
95	май		Метание малого мяча на дальность	3	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		Комплекс 5
96	май		метание малого мяча	4	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		Комплекс 5
97	май			5	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Метание мяча на дальность	Комплекс 5
98	май		Прыжки в длину с 5- 7 шагов разбега	6	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 30 метров этап.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.		Комплекс 5
99	май			7	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 30 метров этап.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега	Прыжки в длину с разбега Основная группа: Мальчики: 340-300-260 Девочки: 300-260-220 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени	Комплекс 5
100	май		Бросок набивного мяча (2 кг.)	8	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут. Бросок набивного мяча на дальность.	Уметь бросать набивной мяч из – за головы		Комплекс 5
101	май		Кроссовая подготовка 1 км.	9	ОРУ, развитие скоростно-силовых качеств. Кросс 1км. Проведение эстафеты. Подтягивание на перекладине – мальчики, отжимание от пола – девочки.	Уметь пробегать средние дистанции	Бег 1 км. Основная группа: на время Подготовительная и	Комплекс 5

							специальная мед. группы: без учета времени	
102	май		Урок здоровья	10	Туристическая полоса препятствия. Викторина «Собери рюкзак. Правила поведения в походе». Практические туристические навыки.	<b>Уметь</b> справляться с трудностями в походных условиях		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

Общее количество часов на 2014-2015 учебный год - 102ч

Общее количество учебных часов на I четверть - 26

**Знать: Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**Баскетбол:** Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Социально-психологические основы:** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	урока по раздел	Содержание урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	По плану	фактически						
<b>Легкая атлетика - 13 часов + урок здоровья</b>								
1	сентябрь		Высокий старт	1	Высокий старт до 10–15 м, Низкий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности при занятии легкой атлетикой.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		Комплекс 1
2	сентябрь			2	Высокий старт до 10–15 м, Низкий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Терминология по легкой атлетике.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		
3	Сентябрь		Бег с ускорением до 30 метров	3	Высокий старт до 10–15 м, низкий старт, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30	Бег 30 метров.	Комплекс 1

					скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	м с низкого старта		
4	Сентябрь		бег с ускорением 50–60 м,	4	Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта		Комплекс 1
5	Сентябрь			5	Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		
6	сентябрь		Бег на результат 60 метров	6	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Бег 60 метров: Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени	Комплекс 1
7	сентябрь		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	7	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с разбега. Метание малого мяча с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать малый мяч		Комплекс 1
8	Сентябрь		Прыжок в длину с разбега.	8	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель		Комплекс 1
9	сентябрь			9	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Техника выполнения прыжка в длину с разбега.	
10	сентябрь		Метание малого мяча	10	Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать малый мяч с разбега		Комплекс 1
11	сентябрь			11	Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать малый мяч с разбега	Техника выполнения, метания малого мяча	
12	сентябрь		Бег на средние дистанции	12	Бег с преодолением препятствий. Бег 1000 м. ОРУ на развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 минут		Комплекс 1
13	сентябрь			13	Бег с преодолением препятствий. Бег 1000 м. ОРУ на развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе 1км	Бег 1000 м (вводный контроль)	

14	сентябрь		Урок здоровья	14	Полоса препятствия. Подвижные игры. Эстафеты с предметами.	Уметь действовать в коллективе		
<b>Спортивные игры 12ч (баскетбол)</b>								
15	октябрь		Стойка и передвижения игрока	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках Игра с элементами баскетбола . Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 1
16	октябрь		Ведение мяча на месте.	2	Ведение мяча на месте. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3
17	октябрь		Остановка прыжком.	3	Стойка и передвижение игрока Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройка. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Баскетбольная эстафета	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники стойки и передвижения игрока	Комплекс 3
18	октябрь		Ведение два шага бросок	4	Упражнения со скакалкой Ведение мяча на месте Ведение два шага бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
19	октябрь		Ведение два шага бросок	5	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Ведение два шага бросок . Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Прыжок в длину с места	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Прыжок в длину с места	Комплекс 3
20	октябрь		Действия игроков в защите	6	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Действия игроков в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
21	октябрь		Броски мяча по кольцу	7	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол 3х3. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
22	октябрь		Ведение с изменением направления движения и скорости	8	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
23	октябрь		Ведения мяча с изменением	9	Комплекс упражнений Зарядка. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Оценка техники ведения мяча с	Комплекс 3



			направления. Игра в мини-баскетбол 3x3, 4x4.		рукой в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	выполнять правильно технические действия	изменением направления	
24	октябрь		ведения мяча с изменением направления	10	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Подтягивание на перекладине	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска мяча в кольцо	Комплекс 3
25	октябрь		Стойки и перемещения	11	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
26	октябрь		Ловля и передача мяча	12	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3

**Тематическое планирование на II четверть**  
Общее количество учебных часов на II четверть – 22

**Знать:**

**Гимнастика:** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**Культурно – исторические основы:** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	фактически						
<b>Гимнастика - 22 часов</b>								
27	ноябрь		Акробатика	1	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Лазание по канату в 2-3 приема Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять кувырки вперед		Комплекс 2
28	ноябрь			2	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Лазание по канату в 2-3 приема. Игра «перестрелка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырки вперед		
29	ноябрь			3	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Лазание по канату в 2-3 приема .	Уметь выполнять кувырки вперед, назад		Комплекс 2
30	ноябрь			4	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Лазание по канату в 2-3 приема .	Уметь выполнять кувырки вперед, назад	Техника выполнения кувырка вперед и назад,	
31	ноябрь			5	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Наклон вперед сидя. Страховка и помощь во время занятий.	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	Наклон вперед сидя	Комплекс 2

32	ноябрь		6	Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Прыжки со скакалкой. Составление с помощью учителя простейших комбинаций. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Прыжки через скакалку за 1 мин	
33	ноябрь		7	ОРУ с гимнастическими (обручами, скамейками, мячами). Акробатические элементы 2-3. Преодоление препятствий. Подвижные игры «перестрелка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевого, локтевого, тазобедренного суставов и позвоночника.		Комплекс 1
34	ноябрь		8	Мост из положения, стоя, при помощи. Акробатические элементы 3-4. Спортивные игры с гимнастической скакалкой. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения, «мост»		Комплекс 1
35	ноябрь		9	Строевые упражнения, прыжки на скакалке. ОРУ без предметов. Акробатическая комбинация 4-5 элементов. Мост из положения, стоя с помощью. Игра эстафета. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения слитно.	Акробатическая комбинация из 4-5 элементов.	Комплекс 1
36	декабрь		1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг. Вис, согнувшись, вис, прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей и выносливости. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Комплекс 2
37	декабрь		2	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висте. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Комплекс 2
38	декабрь		3	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подъем переворотом Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Комплекс 2
39	декабрь		4	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с гимнастической скамейкой. Подъем переворотом махом одной толчком другой Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Техника выполнения висов. Подъем переворотом махом одной толчком другой	Комплекс 2
40	декабрь		1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастической скамейкой. Прыжок ноги в врозь Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Комплекс 2
41	декабрь		2	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастической скамейкой. Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Подтягивание	
42	декабрь		3	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Комплекс 2

				и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастической скамейкой. Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей упражнения с набивными мячами	прыжок, строевые упражнения			
43	Декабрь			4	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь	Комплекс 2
44	декабрь			5	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		
45	декабрь			6	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Техника выполнения опорного прыжка, вскок в упор присев, соскок прогнувшись	Комплекс 2
46	декабрь		Прикладные упражнения	1	Плавание: Правила поведения на воде. Имитирующие движения плавания на суше. Эстафеты с переноской груза. Упражнения на гимнастической скамейке. Игра «выталкивание из круга». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		
47	декабрь	2		Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной площади. Упражнения, имитирующие технику движения в воде. Правила соревнований на воде. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения			
48	декабрь	3		Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафета на гимнастической стенке. Бросок набивного мяча. Игра «Тяни в круг». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения	Бросок набивного мяча.		
49	декабрь	4		Разминка в парах вы в движении. Преодоление препятствий прыжком. Игра «Борьба в цепи». Влияние занятий плаванием на развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения	Оценка техники выполнения прикладных упражнений		

### Тематическое планирование на III четверть

Общее количество учебных часов на III четверть – 33

**Знать:**

**Лыжный спорт:** Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

**Волейбол:** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

**Естественные основы:** Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	По плану	фактически						
<b>Лыжная подготовка -19+2 урока здоровья</b>								
50	январь		<b>Лыжные ходы.</b> Одновременный безшажный ход	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах		Комплекс 2
51	январь			2	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах		
52	январь			3	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Игра «Накат»			

53	январь		Одновременный двухшажный ход	4	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника двухшажного хода	Комплекс 2
54	январь		Попеременного двухшажного хода	5	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника попеременного двухшажного хода	Комплекс 2
55	январь		Одновременный безшажный ход. Эстафетный бег	6	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника одновременного безшажного хода	Комплекс 2
56	январь			7	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета с преследованием.	Уметь передвигаться на лыжах		
57	январь		Спуски и подъемы	1	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках		Комплекс 2
58	январь		Подъем в гору скользящим шагом.	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках		Комплекс 2
59	февраль		Торможение «пругом»	3	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках		

					Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.			
60	февра ль		Подъема «елочкой»	4	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км. Подвижная игра «Поезд»	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		
61	февра ль			5	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Техника подъема елочкой	
62	февра ль		Прохождение дистанции 2 -2,5км.	6	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		
62	февра ль		Спуски в средней стойке	7	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Торможение «плугом»	
63	февра ль		Прохождение дистанции 2 - 3 км.	8	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3км Подъемы, спуски.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс 2
64	февра ль		Лыжные гонки 1 - 2км.	9	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. Игра «Кто за 10 шагов проскользит дальше»	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	Комплекс 2
65	февра		Круговая эстафета	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной	<b>Уметь</b> передвигаться		Комплекс 2

	ль		13- 15		подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Круговая эстафета до 150 метров.	на лыжах на спусках, осуществлять подъем		
66	февра ль		Урок здоровья	1	Эстафеты с преследованием на лыжах, с санками. Игра «Защита укрепления».			
67	февра ль			2	Эстафеты с преследованием на лыжах, на санках. Игра «Снайперы», «Попади снежком в круг»			
68	февра ль		Лыжная эстафета.	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км – мал. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс 2

### Спортивные игры – 12ч

69	февраль		<b>Волейбол</b>	1	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности			
70	март			2	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни			
71	март			3	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам			
72	март			4	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам			
73	март			5	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным		Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	



					правилам			
74	март			6	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам			
75	март			7	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам			
76	март			8	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра			
77	март			9	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра		Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	
78	март			10	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			
79	март			11	Стойки и передвижение игрока. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		Оценка техники нижней прямой подачи	
80	март			12	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам			

### Тематическое планирование на IV четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть - 22ч

**Знать:**

**Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**Баскетбол:** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Естественные основы:** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	факт						
<b>Легкая атлетика – 5 часов</b>								
81	апрель		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега,		Комплекс 4
82	апрель			2	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега.		Комплекс 4
83	апрель			3	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут.	Уметь прыгать в высоту с разбега.		Комплекс 4
84	апрель			4	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут.	Уметь прыгать в высоту с разбега.		

85	апрель			5	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка».	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега.	Техника разбега в 3 шага прыжка в высоту способом «перешагивания» подготовительная и спец. группа (техника выполнения).	Комплекс 4
----	--------	--	--	---	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------

### Спортивные игры – 6 часов

86	апрель		Вырывание и выбивание мяча.	1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 5
87	апрель		Броски мяча	1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Медленный бег до 4 минут.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 5
88	апрель		Учебно-тренировочная игра 3х 3	1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
89	апрель		Учебно-тренировочная Игра 4 х 4	1	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Медленный бег до 4 минут.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 4
90	май		Игра в мини-баскетбол.	1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Прыжки на скакалке за 1 минуту.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Прыжки на скакалке за 1 минуту Основная группа: мальчики -105-85-84 Девочки -105-96-95 Подготовительная и специальная группы – без учета	Комплекс 4
91	май		Бросок мяча в кольцо	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Передача мяча в парах.	Комплекс 4

### Легкая атлетика - 11

92	май		Бег 60 метров	1	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой.	<b>Уметь</b> пробегать с		Комплекс 4
----	-----	--	---------------	---	----------------------------------------------------	--------------------------	--	------------

					Специальные беговые упражнения. Бег 60м. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Старты из различных положений	максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч.		
93	май			2	Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений. ОРУ. Бег 60м учет развитие скоростно-силовых качеств Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег в медленном темпе до 10 минут.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч.	Бег 60 метров: Подготовительная и специальная медгруппы: без учета времени	
94	май		метание теннисного мяча на дальность	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание (малого) теннисного мяча на дальность. Метание теннисного мяча в коридоре 5-6 метров в горизонтальную и вертикальную цель.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		Комплекс 4
95	май			2	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного (малого) мяча на дальность в коридоре 5-6 метров.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		
96	май		Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного (малого) мяча на дальность в коридоре 5-6 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Метание малого мяча	Комплекс 4
97	май			2	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега. Эстафетный бег до 40 метров этап.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.		Комплекс 4
98	май			3	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега. Эстафетный бег до 60 метров этап.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега	
99	май		Кроссовая подготовка	1	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	<b>Уметь</b> вести бег на длинные дистанции		Комплекс 4
100	май			2	Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	<b>Уметь</b> вести бег на длинные дистанции		Комплекс 4
101	май			3	Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила поведения на открытых водоемах, в лесу.	<b>Уметь</b> вести бег на длинные дистанции	Кроссовая подготовка 1 км.	
102	май		Урок здоровья	1	Проведение эстафеты на полосе препятствия. Веселое многоборье: «Кто самый ловкий?», «Кто самый быстрый?», «Кто самый ловкий», «Кто самый прыгучий»	<b>Уметь</b> действовать в коллективе		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

Общее количество часов на 2014-2015 учебный год - 102ч

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	2		4	5	6	7
<b>Легкая атлетика (11ч)</b>						
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Вводный	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		

	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5» - 9,5 с; «4» - 9,8 с; «3» - 10,2 с; д.: «5» - 9,8 с; «4» - 10,4 с.; «3» - 10,9 с.		
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий		

	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча ( <i>150 г</i> ) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	М.: «5» - 360 см; «4» - 340 см; «3» - 320 см; д.: «5» - 340 см; «4» - 320 см; «3» - 300 см		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	Бег ( <i>1500 м</i> ). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> пробегать 1500 м	Без учета времени		
	Комбинированный					
<b>Спортивные игры (48 ч)</b>						
Волейбол (21 ч)	Прохождение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий		
	Совершенствования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенствования					
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах		
Совершенствования						

Совершенствования	подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам		через сетку		
Совершенствования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий		
Комплексный			Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку		
Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий		
Совершенствования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи мяча		
Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		



	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий		
<b>Гимнастика (18 ч)</b>						
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Разучивание нового материала	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в висячем положении	Текущий		— <sup>1</sup>
	Совершенствование	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в висячем положении	Текущий		

	Совершенствование	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в вися	Текущий		
	Совершенствование	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 <b>упражнений</b> ). Подтягивания в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в вися	Текущий		
	Совершенствование	Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Учетный	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в вися. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в вися	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М: 8-6-3 р.; д.: 19-15-8 р.		
Опорный прыжок (6 ч)	Разучивание нового материала	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок	Текущий		
	Совершенствование					
	Совершенствование					

	Совершенствование					
	Совершенствование	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ		
	Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка		
Акробатика. Лазание (6 ч)	Разучивание нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий		
	Совершенствование					
	Совершенствование					
	Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	Текущий		
	Комплексный					
Учетный	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6-5-3)	
<b>Спортивные игры (48 ч)</b>						

Баскетбол (27 ч)	Изучение нового мате- риала	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от Ируди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь: играть</i> баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
	Комбиниро- ванный					
	Комбиниро- ванный					
<b>Лыжная подготовка (18 ч)</b>						
Лыжные ходы	Комбинирова нный	Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинирова нный	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинирова нный	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинирова нный	Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинирова нный	Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
Техника спуска	Комбинирова нный	Изменение стоек спуска. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
Техника подъёма	Комбинирова нный	Подъём скользящим шагом. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
Поворот	Комбинирова	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з	Уметь передвигаться на	Техника спуска и		

«пługом»	нннй	по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	лыжах. Развитие физ-х кач-в	подъёма		
Игры на лыжах	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в			
Непрерывное передвижение	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения 2 км		
Лыжные ходы	Учётный	Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Учётный	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Учётный	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
Спуски и подъёмы	Учётный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		

**Спортивные игры (48 ч)**

Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие <b>координационных</b> способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии <b>памяти</b> , внимания и мышления. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления		
Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
Комбинированный	Правила баскетбола. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				

	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
	Комбинированный					
	Комбинированный					
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением		
	Комбинированный				Текущий	
	Комбинированный					
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>						
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		

	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Учетный	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5» - 9,5 с; «4» - 9,8 с; «3» - 10,2 с; д.: «5» - 9,8 с; «4» - 10,4 с; «3»- 10,9 с.		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5ч)	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
	Комбинированный					
	Комбинированный				Оценка техники прыжка	



	Комбинированный			Оценка техники метания мяча с разбега		
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность: м.: «5» - 35 м; «4» - 30 м; . «3» - 28 м; д.: «5» - 28 м; «4» - 24 м; «3» - 20 м		
	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам			
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				

	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х1, 3 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам			
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х1, 3 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам			
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 х2, 3 х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				

	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 х 2, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 к 2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам			
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 х 1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				

	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 x1, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 x1, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам			
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением				

	Комбинированный	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 x 1, 3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам			
	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам			

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**8 класс**  
**Общее количество часов на 2014-2015 учебный год - 102ч**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	фак
1	2	3	4	5	6	7
<b>Легкая атлетика (12 ч)</b>						
Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)	Вводный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т/Б.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <b>60 м</b> )	Текущий		

	Совершенствования	Низкий старт <b>(30-40 м)</b> . Бег по дистанции <b>(70-80 м)</b> . Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта <b>(60 м)</b>	Текущий		
	Совершенствования	Низкий старт <b>(30-40 м)</b> . Бег по дистанции <b>(70-80 м)</b> . Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта <b>(60 м)</b>	Текущий		
	Совершенствования	Низкий старт <b>(30-40 м)</b> . Бег по дистанции <b>(70-80 м)</b> . Финиширование. Эстафетный бег <b>(круговая эстафета)</b> . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта <b>(60 м)</b>	Текущий		
	Совершенствования	Низкий старт <b>(30-40 м)</b> . Бег по дистанции <b>(70-80 м)</b> . Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта <b>(60 м)</b>	Текущий		
	Учетный	Бег на результат <b>(60 м)</b> . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта <b>(60 м)</b>	М.: «5»-9,3 с; «4» - 9,6 с; «3» - 9,8 с.; д.: «5» - 9,5 с; «4» - 9,8 с; «3»- 10,0 с.		
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча (4 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий		

	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	М.: 400,380,360 см; д.: 370, 340, 320 см		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	Бег (1500 м -д., 2000 м -м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000)м	Текущий		
	Комбинированный			М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин		
<b>Гимнастика (18 ч)</b>						



Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности.	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий		
	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий		
Совершенствования						
	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий		
	Совершенствования					
	Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	М.: 9-7-5 р.; д.: 17-15-8 р.		

Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий		
	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий		
	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования					
Учетный	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом	Оценка техники опорного прыжка			
Акробатика, лазание (6 ч)	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий		

	Комплексный	Кувьрки назад и вперед, длинный кувьрок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий		
	Комплексный	Кувьрки назад и вперед, длинный кувьрок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий		
	Комплексный	Кувьрки назад и вперед, длинный кувьрок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий		
	Комплексный	Кувьрки назад и вперед, длинный кувьрок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий		
	Учетный			Выполнение на оценку акробатических элементов		
<b>Спортивные игры (48 ч)</b>						
Волейбол (21ч)	Освоение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам,	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования					

Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах		
Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
Совершенствования					
Совершенствования					
Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
Совершенствования					

	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения		
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования					
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования					
	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Оценка техники владения мячом,		
Совершенствования						

Баскетбол (27 ч)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комбинированный					
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комбинированный					
	Комбинированный	Бросок двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие				
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комбинированный					
	Комбинированный					
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок од-	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным пра-	Текущий		

	Комбинированный	ной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	вилам; выполнять технические действия в игре			
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места		
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре			

Комбинированный Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
Комбинированный Комбинированный Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники штрафного броска		
Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		



	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1, 3 x 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1, 3 x 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением		
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1, 3 x 2, 4 x 2).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комбинированный	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1, 3 x 2, 4 x 2).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комбинированный	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
<b>Лыжная подготовка (18 ч)</b>						
Техника	Комбинированная	Скользкий шаг.	Уметь передвигаться на	Техника		

лыжных ходов	нный		лыжах. Развитие физ-х кач-в	передвижения		
	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный	Одновременный бесшажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный	Одновременный двухшажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный	Коньковый ход без палок.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный	Изменение стоек спуска.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
	Комбинированный	Подъём скользящим шагом.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
	Комбинированный	Поворот «плугом».	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
	Комбинированный	Игры на лыжах.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в			
	Комбинированный	Непрерывное передвижение.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения 3 км		
	Комбинированный	Скользящий шаг	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный	Одновременный бесшажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный	Спуски и подъёмы.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
	Учётный	Зачет. Прохождение дистанции 4 км.				
	Учётный	Зачет. Лыжные ходы.				
<b>Легкая атлетика(9 ч)</b>						
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		

	Комбинированный	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		
	Комбинированный	Низкий старт (30-40м) Бег по дистанции (70—80м). Финиширование Эстафетный бег. ОРУ Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		
	Комбинированный					
	Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	М.: «5»-9,3 с; «4» - 9,6 с; «3» - 9,8 с; д.: «5» - 9,5 с; «4» - 9,8 с; «3»- 10,0 с.		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (4 ч)	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий		
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Оценка метания мяча на дальность: м.: 40-35-31 м; д.: 35-30-28 м		

Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность		
Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

Общее количество часов на 2014-2015 учебный год - 102ч

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>						
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Вводный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Совершенствования	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5»-8,6 с; «4» - 8,9 с; «3» - 9,1 с; д.; «5» - 9,1 с; «4» - 9,3 с; «3» - 9,7 с.		

Прыжок в длину. Метание малого мяча (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий		
	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	М.: 420-400-380 см; д.: 380-360-340 см. Оценка техники метания мяча		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комплексный	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Текущий		
	Комплексный	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин		
<b>Гимнастика (18 ч)</b>						
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий		

	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий		
	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный					
	Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе: М: «5»- Юр.; «4»- 8р.; «3»-6р.; д.: «5» - 16р.; «4»~ 12 р.; «3»-8р.		
Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (6 ч)	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий		

	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий		
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий		
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий		
	Совершенствования					
	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату: 6 м - 12 с (м.)		
Акробатика (6 ч)	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный					



	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий		
	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий		
	Учетный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов		
<b>Спорт игры (45 ч)</b>						
Волейбол (18 ч)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		

Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах		
Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
Совершенствования	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.				
Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре	Оценка техники нападающего удара при встреч-		
Совершенствования	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.				
Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий		

	Совершенствования	сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.			
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи	
	Совершенствования	Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.			
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
	Совершенствования	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Напа-	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	

	Совершенствования	дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	применять в игре технические приемы			
	Совершенствования	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Совершенствования					
Баскетбол (27ч)	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.. Позиционное нападение.. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		

		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Совершенствование	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Совершенствование	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Совершенствование	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий Оценка техники штрафного броска		
	Совершенствование	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		

	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке		
	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Совершенствования					
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 2, 4 x 3). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре	Текущий		
	Комплексный					

	Комплексный	сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	технические приемы			
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Комплексный					
	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным пра-	Текущий		
	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным пра-	Текущий		

	Совершенствования	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	вилам; применять в игре технические приемы			
<b>Лыжная подготовка (18 ч)</b>						
<b>Лыжная подготовка</b>	Комбинированный	Скользкий шаг.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный	Одновременный бесшажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный	Одновременный двухшажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный	Коньковый ход без палок.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Комбинированный	Изменение стоек спуска.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
	Комбинированный	Подъём скользким шагом.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
	Комбинированный	Поворот «плугом».	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
	Комбинированный	Игры на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в			
	Комбинированный	Непрерывное передвижение.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения 3 км		
	Учётный	Скользкий шаг.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Учётный	Попеременный двухшажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Учётный	Одновременный бесшажный ход	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	Учётный	Спуски и подъёмы.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>						
Бег	на	Комплексный	Бег (2000м-м и 1500м- д). ОРУ. Специальные беговые	Уметь: бегать на дистанцию	Текущий	



средние дистанции (3 ч)	Комплексный	упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	2000 м	М: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин		
	Комплексный	Бег (2000 м -м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м			
Спринтерский бег. Эстафетный бег (5 ч)	Вводный	Низкий старт (до 30м) Стартовый разгон Бег По дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж Т\б.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5» - 8,6 с.; «4»-8,9 с; «3»-9,1 с.; д.: «5» - 9,1 с; «4»-9,3 с; «3» - 9,7 с.		

Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре Ю м е разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Текущий		
	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре Ю м е разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Текущий		
	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре Ю м е разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		Текущий		

**Контрольные нормативы и испытания  
по физической культуре для учащихся основной школы  
5 – 9 классы**

**Пояснительная записка.**

Данные контрольно-измерительные материалы (проверочные работы, тесты, комплексные работы, диктанты) составлены в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, учебным планом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа №30 и проводятся в соответствии с графиком проведения проверочных и контрольных работ.

Целью контрольно-измерительных материалов является определение уровня усвоения изученного материала и сформированности универсальных учебных действий.

**5 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 3*10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
5	Бег 30 м, секунд	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
5	Бег 1000м.мин.	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00
5	Бег 500м. мин	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10

5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин	14,0	14,3	15,0	14,3	15,0	18,0
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
5	Метание т.мяча на дальность м.	25	22	19	22	19	16

6 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
6	Бег 30 м, секунд	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
6	Бег 1000м.мин.	4,20	4,45	5,15	4,45	5.10	5.30
6	Бег 500м. мин	2.00	2.20	2.40	2,20	2,40	3,00
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-

6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,0	20,0	22,0	Без учёта		
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,3	14,0	14,3	14,0	14,3	15,0
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
6	Метание т.мяча на дальность м.	28	25	23	25	23	20

7 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
7	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7	Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10
7	Бег 500м. мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50

7	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
7	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48
7	Метание т.мяча на дальность м.	30	28	26	28	26	24

**8 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся						
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
8	Бег 30 м, секунд	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
8	Бег 1000м.мин.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15

8	Бег 500м. мин	1.40	1.55	2.10	2.00	2.15	2.30
8	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
8	Бег 2000 м, мин	9.00	9.45	10.30	10.50	12.30	13.20
8	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
8	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16.00	17.00	18.00	19.30	20.30	22.30
8	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учёта времени					
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
8	Метание т.мяча на дальность м.	34	31	28	30	27	25



9 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
9	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
9	Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
9	Бег 500м. мин	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					

9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
9	Метание т.мяча на дальность м.	40	35	32	35	32	30

### Вопросы для теоретического зачёта. (5 – 6 класс)

**Тема:** лёгкая атлетика.

**Цель:** проверить сформированность предметных знаний, умений и навыков по изучаемым, в ходе реализации рабочей программе, темами и их соответствие требованиям государственного образовательного стандарта.

1. Какие виды старта применяют в беге?
2. Для чего применяется низкий старт в беге на короткие дистанции?
3. В чём заключается главное отличие техники бега от техники спортивной ходьбы?
4. Как называется устройство для выполнения низкого старта?
5. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?
6. Сколько попыток даётся участнику соревнований по прыжкам в высоту с разбега?
7. С какой фазы начинается обучение прыжкам в высоту с разбега?
8. С какой фазы начинается обучение всем видам лёгкоатлетических метаний?
9. Для чего в лёгкоатлетических метаниях применяется «скрестный шаг»?
10. Без чего невозможно выполнить метание снаряда?
11. Сколько попыток даётся участникам соревнований по метанию мяча?
12. Самой травмоопасной фазой во всех видах прыжков является...
13. Под каким углом должен выполняться разбег в прыжках в высоту с разбега?
14. Какие виды включает в себя лёгкая атлетика?
15. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

## Вопросы для теоретического зачёта. (7 - 8 класс)

**Тема:** лёгкая атлетика.

**Цель:** проверить сформированность предметных знаний, умений и навыков по изучаемым, в ходе реализации рабочей программе, темами и их соответствии требованиям государственного образовательного стандарта.

1. В чём заключается главное отличие техники бега от техники спортивной ходьбы?
2. Из каких частей состоит техника бега на короткие дистанции?
3. Какие виды старта применяют в беге?
4. Для чего применяется низкий старт в беге на короткие дистанции?
5. Сколько фальстартов может сделать участники соревнований по бегу?
6. Какое время должно быть занесено в протокол соревнований в беге на 400 м, если результат одного из участников фиксировали по трём секундомерам, которые показали разное время: 50,5с; 50,7с; 50,8с?
7. Сколько попыток даётся участнику соревнований по прыжкам в высоту с разбега?
8. Какие различают фазы в технике прыжков в длину с разбега?
9. С какой фазы начинается обучение прыжкам в высоту с разбега?
10. В чём состоит особенность двух последних шагов при выполнении прыжка в высоту?
11. С какой фазы начинается обучение всем видам лёгкоатлетических метаний?
12. Сколько попыток даётся участникам соревнований по метанию мяча?
13. Каковы размеры коридора для метания мяча (гранаты)?
14. Для чего в лёгкоатлетических метаниях применяется «скрестный шаг»?
15. Какой фазой заканчивается метание снаряда в лёгкой атлетике?





б) отталкивание;	г) приземление;	
<b>18. Назовите способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней?</b>		
а) перешагивание;	в) перекидной;	
б) перекат;	г) фосберифлоп.	
<b>19. В лёгкой атлетике в качестве снарядов для метания не используют...</b>		
а) мяч, молот;	в) лимонку, бумеранг;	
б) диск, гранату;	г) копьё, ядро.	
<b>20. Если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований...</b>		
а) результат засчитывается;		
б) разрешается дополнительный бросок;		
в) попытка засчитывается, а результат нет;		
г) спортсмен снимается с соревнований.		
<b>21. Метания классифицируют по фазе перед финальным усилием. Какой подготовки к финальному усилию не существует?</b>		
а) предварительного вращения;	в) скачка;	
б) разбега;	г) прыжка.	
<b>22. В лёгкой атлетике ядро...</b>		
а) метают;	в) толкают;	
б) бросают;	г) кидают.	
<b>23. При самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой наиболее эффективным является контроль над физической нагрузкой по...</b>		
а) частоте дыхания;	в) самочувствию;	
б) частоте сердечных сокращений;	г) чрезмерному потоотделению.	
<b>24. Наиболее частой травмой в лёгкой атлетике является растяжение мышц или связок голеностопного и коленного суставов. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?</b>		
а) наложение холода;	в) согревание повреждённого места;	
б) наложение тугой повязки;	г) обращение к врачу.	
<b>25. Устройство, используемое на старте бегунами на короткие дистанции, называется...</b>		
(впишите слова в графу ответов)		

## Вопросы для теоретического зачёта. (5 - 6 класс)

**Тема:** гимнастика.

**Цель:** проверить сформированность предметных знаний, умений и навыков по изучаемым, в ходе реализации рабочей программе, темами и их соответствии требованиям государственного образовательного стандарта.

1. Способ держания спортивного снаряда в процессе выполнения упражнения называется:  
а) хват;            б) упор;            в) вис.
2. Положение тела, при котором плечи проходятся ниже точки опоры называется:  
а) вис;            б) хват;            в) упор.
3. Положение тела, при котором плечи располагаются выше точек опоры называется:  
а) упор;            б) вис;            в) хват.
4. Положение тела, при котором оно максимально согнуто в тазобедренных и коленных суставах называется:  
а) пережат;        б) шпагат;        в) группировка.
5. Сочетания отдельных акробатических элементов и соединений в определенном целостном порядке называется:  
а) вольные упражнения;  
б) комбинация;  
в) специальные упражнения.
6. Прыжок с разбега через козла определённым способом называется:  
а) сальто;        б) ноги врозь;    в) опорный.
7. На каком гимнастическом снаряде выполняемые упражнения содержат различные подъемы, обороты, повороты, перемахи, подлеты и перелеты, выполняемые только махом:  
а) бревне;        б) перекладине;    в) коне.
8. На каком гимнастическом снаряде выполняемые упражнения содержат различные передвижения, прыжки, повороты, перевороты, сальто, танцевальные элементы, а также в ограниченном объеме статические положения и позы:  
а) скамейке;    б) бревне;        в) перекладине.
9. Что не является ошибкой при выполнении стойки на лопатках?  
а) широкая постановка локтей;

- б) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;
  - в) сгибание ног в тазобедренных суставах.
10. Определите ошибку при выполнении кувырка вперёд в группировке:
- а) энергичное отталкивание ногами;
  - б) опора головой о мат;
  - в) прижатие к груди согнутых ног;
  - г) круглая спина.

### Вопросы для теоретического зачёта. (7 - 8 класс)

**Тема:** гимнастика.

**Цель:** проверить сформированность предметных знаний, умений и навыков по изучаемым, в ходе реализации рабочей программе, темами и их соответствие требованиям государственного образовательного стандарта.

1. Строевые упражнения служат...
  - а) как средство общей физической подготовки;
  - б) как средство управления строем;
  - в) как средство развития физических качеств.
2. Что называется дистанцией?
  - а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
  - б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
  - в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.
3. Что такое интервал?
  - а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
  - б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
  - в) расстояние между двумя шеренгами.
4. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...
  - а) сердечно-сосудистой системы;
  - б) дыхательной системы;
  - в) вестибулярного аппарата.
5. Определите ошибку при выполнении кувырка вперёд в группировке:
  - а) энергичное отталкивание ногами;
  - б) опора головой о мат;
  - в) прижатие к груди согнутых ног;
  - г) круглая спина.



6. Выберите действие, которое не является ошибкой при выполнении кувырка назад в группировке:
  - а) перенос массы тела на руки, поставленные около плеч;
  - б) раннее разгибание ног;
  - в) опора кулаками о мат.
7. Что не является ошибкой при выполнении стойки на лопатках?
  - а) широкая постановка локтей;
  - б) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;
  - в) сгибание ног в тазобедренных суставах.
8. Длинный кувырок вперёд отличается от короткого...
  - а) дальней постановкой рук (70-80 см) от носков ног;
  - б) близкой постановкой рук (30-40 см) от носков ног;
  - в) группировкой.
9. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...
  - а) на одной прямой;
  - б) как равносторонний треугольник;
  - в) голову ближе к коленям, чем руки.
10. Какие неправильные действия гимнаста при выполнении опорного прыжка через козла чаще всего приводят к травмам?
  - а) отталкивание обеими ногами от гимнастического мостика;
  - б) отталкивание обеими руками от тела козла;
  - в) отталкивание одной ногой от мостика.
11. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях на...
  - а) брусках;
  - б) высокой перекладине;
  - в) гимнастическом бревне.
12. Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении упражнения:
  - а) хват сверху на ширине плеч;
  - б) подтягивание до положения – подбородок выше перекладины;
  - в) подтягивание раскачиванием туловища.
13. Определите положение, которое не является ошибкой при выполнении «моста» из положения лёжа:
  - а) ноги согнуты в коленях;
  - б) плечи находятся над точками опоры кистей;
  - в) ступни на носках.
14. Назовите ошибку при выполнении лазания по канату с помощью ног:
  - а) крепкий захват каната ногами;

- б) подтягивание на руках;
  - в) проскальзывание ног при перехвате руками.
15. Основной ошибкой, не позволяющей выполнить из виса стоя, толчком двумя подъём переворотом в упор, является...
- а) разгибание рук во время толчка и маха ногами;
  - б) сгибание туловища и подтягивание на руках;
  - в) слабый толчок ногами.

### Вопросы для теоретического зачёта. (9 класс)

**Тема:** гимнастика.

**Цель:** проверить сформированность предметных знаний, умений и навыков по изучаемым, в ходе реализации рабочей программе, темами и их соответствие требованиям государственного образовательного стандарта.

1. Как с греческого переводится слово «гимнастика»?
2. Вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову вперед или назад без промежуточной опоры или с опорой руками называется:
  - а) оборот;
  - б) переворот;
  - в) перемах.
3. Вращательное движение тела (на полу прыжком) с полным переворачиванием через голову без промежуточной опоры на руки называется:
  - а) сальто;
  - б) курбет;
  - в) рондат.
4. Положение в висе или упоре, когда прямые ноги располагаются под прямым углом по отношению к туловищу называется:
  - а) крест;
  - б) угол;
  - в) шпагат.
5. Составная часть упражнения (комбинации), отдельное законченное движение или действие определенной структуры, имеющее начало, основу и окончание называется:
  - а) соединение;
  - б) комбинация;
  - в) элемент.
6. Основной ошибкой, не позволяющей выполнить из виса стоя, толчком двумя подъём переворотом в упор, является...
  - а) разгибание рук во время толчка и маха ногами;
  - б) сгибание туловища и подтягивание на руках;
  - в) слабый толчок ногами.
7. На каком гимнастическом снаряде выполняемые упражнения

- содержат различные подъемы, обороты, повороты, перемахи, подлеты и перелеты, выполняемые только махом:
- а) бревне;                    б) перекладине;            в) коне.
8. На каком гимнастическом снаряде выполняемые упражнения содержат различные передвижения, прыжки, повороты, перевороты, сальто, танцевальные элементы, а также в ограниченном объеме статические положения и позы:
- а) скамейке;                б) бревне;                    в) перекладине.
9. Упражнения на всех гимнастических снарядах должны заканчиваться эффектным ....., соответствующим трудности всего упражнения:
- а) подскоком;              б) соскоком;                в) перемахом.
10. Сочетания отдельных акробатических элементов и соединений в определенном целостном порядке называется:
- а) вольные упр-я;        б) комбинация;            в) специальные упр-я.

### Вопросы для теоретического зачёта. (5 - 9 класс)

**Тема:** лыжная подготовка.

**Цель:** проверить сформированность предметных знаний, умений и навыков по изучаемым, в ходе реализации рабочей программе, темами и их соответствии требованиям государственного образовательного стандарта.

1. Название лыжных ходов (попеременные и одновременные) дают по работе...
  - а) ног;
  - б) туловища;
  - в) рук;
  - г) произвольно.
2. Существуют попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ходы. В чём разница между этими ходами?
  - а) в длине скользящего шага;
  - б) в маховом выносе ноги;
  - в) в работе рук.
3. Основой техники попеременного двухшажного хода является...
  - а) широкий скользящий шаг;
  - б) попеременная работа палками;

- в) сильное отталкивание ногой.
4. Что является грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?
- а) незаконченный толчок ногой;
  - б) двухопорное скольжение;
  - в) незаконченный толчок рукой;
  - г) короткий скользящий шаг.
5. Самостоятельные занятия по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре воздуха...
- а) -4...-7 С;
  - б) -10...-14 С;
  - в) -16...-20 С.
6. К попеременным лыжным ходам относится...
- а) бесшажный ход;
  - б) одношажный ход;
  - в) двухшажный ход.
7. К одновременным ходам относится...
- а) двухшажный ход;
  - б) трёхшажный ход;
  - в) четырёхшажный ход.
8. Выбор способа подъёма в гору зависит от...
- а) крутизны склона;
  - б) длины палок;
  - в) длины лыж.
9. Какой из классических ходов применяется при подъёме по склону крутизной 15 – 25 ?
- а) одновременный одношажный;
  - б) одновременный двухшажный;
  - в) попеременный двухшажный.
10. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?
- а) упором;
  - б) переступанием;
  - в) плугом.
11. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?
- а) глубокий присед;
  - б) умышленное падение на бок;
  - в) выставление палок кольцами вперёд.
12. При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является...

- а) чрезмерный наклон туловища вперёд;
  - б) выставление вперёд одной лыжи;
  - в) неровная лыжня.
13. Какая стойка лыжника самая устойчивая при спуске?
- а) низкая;
  - б) средняя;
  - в) высокая.
14. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать...
- а) время проведения занятий;
  - б) температуру воздуха и наличие ветра;
  - в) состояние снега.
15. В соревнованиях по лыжным гонкам для обгона лыжник подаёт сигнал...
- а) касанием рукой;
  - б) наезжанием на пятки лыж;
  - в) голосом.