

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей № 445 Курортного района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**  
педагогическим советом  
Протокол № 1 от 30.08.2017 г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБОУ лицея № 445  
И.Н.Усачева  
Приказ № 67 от 01.09.2017 г.

**Рабочая программа  
по предмету  
физическая культура  
8 а, 8 б класс**

Учитель: Ломакина И.Н.

Срок реализации программы 2017 / 2018 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

### **1. Общие положения.**

#### **1.1 Нормативные документы.**

Образовательная программа государственного бюджетного общеобразовательного учреждения лицей №445 Курортного района Санкт-Петербурга разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом МО РФ от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов по физической культуре (базовый уровень) 2010 г., Приложением к письму Комитета по образованию от 04.05.16.№03-20-1587/1600 «О методических рекомендациях по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов», «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич «Учитель» 2014г.

#### **1.2.Цели и задачи.**

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепления здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеобразовательной и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 8 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

### **1.3. Описание учебного предмета в учебном плане.**

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: «Учитель», 2014).

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год ( 3 часа в неделю).

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. « Физическая культура: 8-9 класс».: учебник .для общеобразовательных . учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: «Просвещение», 2014.

#### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.**

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и волейболу, так как эти виды спорта являются приоритетными в школе.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделено время в процессе урока в течении четверти.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

#### 1.4. Описание учебно-методического комплекта

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса.

№ п/п Разделы	Формы организации уроков	Методические приемы	Использ. материал	Формы проведения контроля
1. Легкая атлетика	Теоретические и практические	Объяснение, показ.	Дидактический материал: презентация. Методическая лит-ра: специальная лит-ра. Спортивный инвентарь: секундомер, флажок, эстафетная палочка, рулетка, кубики, теннисные мячи, гранаты.	Сдача зачетов

2.	Кроссовая подготовка	Теоретические и практические	Объяснение, показ.	<p>Дидактический материал: презентация.</p> <p>Методическая лит-ра: специальная лит-ра.</p> <p>Спортивный инвентарь: секундомер, флажок.</p>	Сдача зачетов
3.	Гимнастика	Теоретические и практические	Объяснение, показ.	<p>Дидактический материал: презентация.</p> <p>Методическая лит-ра: специальная лит-ра.</p> <p>Спортивный инвентарь: брусья разной высоты, гимн. стенка, канат, гимн. перекладина, маты, гимн. скамейки, «козел», скакалки.</p>	Сдача зачетов
4.	Спортивные игры	Теоретические и практические	Объяснение, показ.	<p>Дидактический материал: презентация.</p> <p>Методическая лит-ра: специальная лит-ра.</p> <p>Спортивный инвентарь: мячи волейбольные и баскетбольные, сетка волейбольная, баскетбольная площадка</p>	

Список литературы.

Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И. Лях, А.А. Зданевич .-М.: «Просвещение», 2014.

«Рабочая программа Физкультура 1-11 класс», издательство «Учитель» 2014

3. Учебник Физическая культура 10-11 класс В.И.Лях, А.А. Зданевич, издательство «Просвещение» 2014 год.

4. Справочник учителя физической культуры. издательство «Учитель» 2008г. г.Волгоград П.А.Киселев.

5. Сайт: nsportal.ru, gto.ru

### **1.5 Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

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

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

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

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

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

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;



понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

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

рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

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

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

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

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

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

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

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

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

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

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

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### Контроль предметных результатов.

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м.	4,6	4,9	5,3	5	5,5	5,9
Бег 60 м.	<b>9,3</b>	<b>9,6</b>	<b>9,8</b>	<b>9,5</b>	<b>9,8</b>	<b>10,0</b>
Прыжок в длину с разбега	<b>400</b>	<b>380</b>	<b>360</b>	<b>370</b>	<b>340</b>	<b>320</b>
Метание малого мяча	<b>40</b>	<b>35</b>	<b>31</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>28</b>
Челночный бег 4*9 м.	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11
Прыжок в длину с места	210	200	180	180	170	155
Подтягивание	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>8</b>
Отжимание	<b>32</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>10</b>
Пресс	<b>47</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>25</b>
Наклон вперед	13	11	6	20	15	13
Бег 500 м	2	2,05	2,4	2,05	2,2	2,55

Бег 2000 м (мальчики)	<b>9.00</b>	<b>9.30</b>	<b>10.00</b>	<b>10.30</b>	<b>11.30</b>	<b>12.30</b>
Бег 1500 м (девочки)	-	-	-	<b>7.30</b>	<b>8.00</b>	<b>8.30</b>
Прыжки на скакалке 25 сек.	<b>58</b>	<b>56</b>	<b>54</b>	<b>66</b>	<b>64</b>	<b>62</b>
Бег 3000м	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>

## 2.Содержание учебного предмета.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Базовая часть.	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2.	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
2.	Вариативная часть	27

2.1	Баскетбол	27
		Итого: 102

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы.

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

Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей.

Культурно-исторические основы.

Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Волейбол.

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

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка и само страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Лёгкоатлетические упражнения.

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

Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

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.

### 1. Календарно-тематическое планирование.

№ урока по порядку	№уро-ка в разделе	Планируемые сроки/дата проведения		Тип урока	Основные элементы содержания	Контроль	Планируемые результаты		
		Дата					личностные	метапредметные	предметные
		План	Факт						
<b>Раздел: Легкая атлетика (12 часов).</b>									
<i>Тема урока: Спринтерский бег ,эстафетный бег (6 часов).</i>									
1	1			Вводный	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроке. Бег 70-80 м.. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	Текущий	Знать основы организации и проведения занятий физической культуры.	Уметь вести дискуссию.	Знать историю развития спорта и олимпийского движения.
2	2			Совершенство-вания	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	Текущий	Знать биохимические основы бега. Уметь бегать с максимальной	Соблюдать технику безопасности и правила поведения на	Знать и излагать знания о здоровом образе жизни.



							скоростью с низкого старта (60 м)	уроке.	
3	3			Совершенство-вания	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Текущий	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Ответственно относится к порученному делу	Знать о возникновении и развитии физической культуры.
4	4			Совершенство-вания	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег(круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Текущий	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Владеть культурой речи.	Знать правила соревнований по спринтерскому бегу.
5	5			Совершенство-вания	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м). . Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Текущий	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Соблюдать технику безопасности.	Соблюдать правила по спринтерскому бегу.
6	6			Учетный	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	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	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Добросовестно выполнять учебные задания	Соблюдать правила соревнований по спринтерскому бегу.

<b>Тема: Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча (4 часа)</b>									
7	1			Комбинированный	Прыжок в длину 11-13 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Уметь: содержать спортивный инвентарь и оборудование в порядке.	Знать правила техники безопасности.	Знать правила соревнований по прыжкам в длину.
8	2			Комбинированный	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега, приземление. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учетный М:400,380,360 Д:370,340,320	Уметь: прыгать в длину с разбега	Следить за своим самочувствием.	Соблюдать правила соревнований по прыжкам в длину.
9	3			Комбинированный	Метание мяча на дальность с разбега 5-6 шагов.	Текущий	Уметь: метать мяч на дальность.	Уметь организовывать места проведения занятий.	Знать правила соревнований по метанию мяча.
10	4			Учетный	Метание мяча на дальность с разбега 5-6 шагов.	Учетный. Оценка техники метания мяча весом 150 грамм.	Уметь: метать мяч на дальность.	Обеспечивать безопасность на уроках.	Соблюдать правила соревнований по метанию мяча.
<b>Тема: Бег на средние дистанции (2 часа)</b>									
11	1			Комбинированный	Бег (1500м-Д., 2000м-М). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие	Текущий	Уметь пробегать 1500 м, 2000м	Бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.	Знать правила соревнований по легкой атлетике на средние дистанции

					выносливости.				
12	2			Комбинированный	Бег (1500м-Д., 2000м-М). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	Учетный М.:9.00, 9.30, 10.00 Д.7.30, 8.00, 8.30	Уметь пробегать 1500 м, 2000м.	Следить за своим самочувствием.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике по бегу на средние дистанции.
Раздел: Кроссовая подготовка (9часов)									
13	1			Комбинированный	Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Текущий	Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин)	Знать способы самоконтроля.	Знать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.
14	2			Совершенство-вания	Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Текущий	Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин)	Знать правила техники безопасности	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.
15	3			Совершенство-вания	Бег(16 мин). Преодоление горизонтальных	Текущий	Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин)	Следить за своим самочувствием.	Соблюдать правила соревнований

					препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.				по легкой атлетике на длинные дистанции
16	4			Совершенство-вания	Бег(17 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Текущий	Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин)	Бережно относится к своему здоровью и здоровью одноклассников	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции
17	5			Совершенство-вания	Бег(17 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Текущий	Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин)	Обеспечивать безопасность на уроках	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции
18	6			Совершенство-вания	Бег(18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Текущий	Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин)	Обеспечивать безопасность на уроках.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции

19	7			Совершенство-вания	Бег(18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Текущий	Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин)	Проводить разнообразные формы занятий.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции
20	8			Совершенство-вания	Бег(18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Текущий	Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин)	Уметь организовывать места проведения занятий.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции
21	9			Учетный	Бег (3км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	М.:16.00 мин Д.:19.00 мин	Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин)	Уметь организовывать места проведения занятий.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции
Раздел: Гимнастика (18 часов)									
<b>Тема: Строевая подготовка (9 часов)</b>									
22	1			Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической	Текущий	Уметь выполнять строевые упражнения	Знать технику безопасности на уроке.	Знать историю развития гимнастики.

					скамейке. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.				
23	2			Совершенство-вания	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	Текущий	Уметь выполнять строевые упражнения	Соблюдать технику безопасности на уроке.	Знать историю развития олимпийского движения
24	3			Совершенство-вания	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	Текущий	Уметь выполнять строевые упражнения	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.
25	4			Совершенство-вания	Выполнение строевых команд на месте. Выполнение строевых команд в движении. Круговая тренировка на развитие силовых	Текущий	Уметь выполнять строевые упражнения	Бережно относиться к своему здоровью.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных

					способностей.				действий.
26	5			Совершенство-вания	Выполнение строевых команд на месте. Выполнение строевых команд в движении. Круговая тренировка на развитие силовых способностей.	Текущий	Уметь выполнять строевые упражнения	Уметь готовить спортивный инвентарь на урок.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.
27	6			Учетный	Выполнение строевых команд на месте. Выполнение строевых команд в движении. Круговая тренировка на развитие силовых способностей. Сдача норматива по подтягиванию.	Учетный М.: 9,7,5р.; Д.:17,15,8.р	Уметь выполнять строевые упражнения	Уметь готовить спортивный инвентарь на урок.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
28	7			Совершенство-вания	Выполнение строевых команд на месте. Выполнение строевых команд в движении. Прохождение в колонне по два с песней. ОРУ со скакалками и теннисными мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий	Уметь выполнять строевые упражнения	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Знать прикладное значение гимнастики.
29	8			Совершенство-вания	Выполнение строевых команд на месте. Выполнение строевых команд в движении.	Текущий	Уметь выполнять строевые упражнения	Уметь организовывать места занятий и	Оказывать помощь ученикам при освоении

					Прохождение в колонне по два с песней. ОРУ со скакалками и теннисными мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			обеспечивать их безопасность	новых двигательных действий.
30	9			Учетный	Выполнение строевых команд на месте. Выполнение строевых команд в движении. Прохождение в колонне по два с песней. ОРУ со скакалками и теннисными мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Оценка техники выполнения строевых упражнений. Оценка прыжков на скакалке за 25 секунд. М.:58,56,54 Д.:66,64,62	Уметь выполнять строевые упражнения	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
<b>Тема: Акробатика, лазанье (9 часов)</b>									
31	1			Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазанье по гимнастической скамейке в два приема. Развитие силовых способностей.	Текущий	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Контролировать и анализировать эффективность занятия
32	2			Совершенство-вания	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Мост и	Текущий	Уметь: выполнять	Контролировать и	Контролировать и



					поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазанье по гимнастической скамейке в два приема. Развитие силовых способностей.		комбинацию из разученных элементов	анализировать эффективность занятия	анализировать эффективность занятия
33	3			Совершенство-вания	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазанье по гимнастической скамейке в два приема. Развитие силовых способностей.	Текущий	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов	Соблюдать технику безопасности и правила поведения на уроке.	Контролировать и анализировать эффективность занятия
34	4			Совершенство-вания	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазанье по гимнастической скамейке в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Текущий	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов	Уметь готовить спортивный инвентарь на урок	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.
35	5			Совершенство-вания	Кувырки назад, вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с	Текущий	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов	Уметь готовить спортивный инвентарь на урок	Оказывать помощь ученикам при освоении новых

					мячом. Лазанье по гимнастической скамейке в два-три приема. Развитие силовых способностей.				двигательных действий.
36	6			Совершенство-вания	Кувырки назад, вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с гимнастической палкой. Лазанье по гимнастической скамейке в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Текущий	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.
37	7			Совершенство-вания	Кувырки назад, вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с гимнастической палкой. Лазанье по гимнастической скамейке в два-три приема. Прохождение полосы препятствий из гимнастических снарядов. Развитие силовых способностей	Выполнение на оценку сгибание-разгибание рук в упоре лежа М.:32,27,22 Д.:20,15,10	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.
38	8			Совершенство	Кувырки назад,	Выполнение	Уметь:	Уметь	Оказывать

				-вания	вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с гимнастической палкой. Лазанье по гимнастической скамейке в два-три приема. Прохождение полосы препятствий из гимнастических снарядов. Развитие силовых способностей	на оценку подъем туловища из положения лежа на спине. М.:47,36,30 Д.: 40,30,25.	выполнять комбинацию из разученных элементов	организовать места занятий и обеспечивать их безопасность	помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.
39	9			Учетный	Кувырки назад, вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с гимнастической палкой. Лазанье по гимнастической скамейке в два-три приема. Развитие силовых способностей	Выполнение на оценку акробатических элементов.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов	Уважительно относиться к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
<b>Раздел: Спортивные игры (45 часов)</b>									
<b>Тема: Волейбол (18 часов)</b>									
40	1			Освоение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных	Текущий	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам: выполнять технические действия в	Знать технику безопасности на уроке.	Знать историю развития волейбола.

					колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ.		игре.		
41	2			Совершенство-вания	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Текущий	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам: выполнять технические действия в игре.	Соблюдать технику безопасности на уроке.	Знать правила игры в волейбол.
42	3			Совершенство-вания	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Текущий	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам: выполнять технические действия в игре.	Знать правила поведения в спорт.зале перед уроком и на уроке	Знать правила игры в волейбол.
43	4			Совершенство-вания	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из	Текущий	Уметь: играть в волейбол по упрощенным	Соблюдать правила поведения в	Соблюдать правила игры в волейбол

					разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		правилам: выполнять технические действия в игре.	спорт.зале перед уроком и на уроке	
44	5			Совершенство-вания	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Текущий	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам: выполнять технические действия в игре.	Уважительно относится к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
45	6			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	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам: выполнять технические действия в игре.	Обеспечивать безопасность на уроках	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.

					партнером. Игра по упрощенным правилам.				
46	7			Совершенство -вания	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.	Текущий	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам: выполнять технические действия в игре.	Соблюдать технику безопасности на уроке.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.
47	8			Совершенство -вания	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.	Текущий	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам: выполнять технические действия в игре.	Уметь готовить спортивный инвентарь на урок.	Знать и соблюдать правила игры в волейбол.

48	9			Совершенство-вания	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.	Текущий	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам: выполнять технические действия в игре.	Уважительно относится к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
49	10			Совершенство-вания	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.	Текущий	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам: выполнять технические действия в игре.	Бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.
50	11			Комбиниро-	Комбинации из	Текущий	Уметь: играть	Уметь	Осуществлять

				ванный	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.		в волейбол по упрощенным правилам: выполнять технические действия в игре.	организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	судейство игры в волейбол.
51	12			Совершенство-вания	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.	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам: выполнять технические действия в игре.	Владеть культурой речи, уметь вести дискуссию.	Осуществлять судейство игры в волейбол.
52	13			Совершенство-вания	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после	Текущий	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам: выполнять	Уважительно относиться к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.



					перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.		технические действия в игре.		
53	14			Совершенство-вания	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.	Текущий	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам: выполнять технические действия в игре.	Обеспечивать безопасность на уроках	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.
54	15			Совершенство-вания	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием	Текущий	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам: выполнять технические действия в игре.	Уважительно относится к сопернику.	Соблюдать правила игры в волейбол.

					подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.				
55	16			Совершенство-вания	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.	Текущий	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам: выполнять технические действия в игре.	Уважительно относится к сопернику	Организовывать и проводить спортивные игры.
56	17			Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика	Текущий	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам: выполнять технические действия в игре.	Уважительно относится к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.

					свободного нападения.				
57	18			Совершенство-вания	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Оценка техники владения мячом после нападающего удара	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам: выполнять технические действия в игре.	Ответственно относится к порученному делу.	Осуществлять судейство игры волейбол.
<b>Тема: Баскетбол (27 часов)</b>									
58	1			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных	Текущий	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Знать инструктаж по технике безопасности.	Знать историю развития баскетбола.

					способностей.				
59	2			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Знать историю развития баскетбола.	Знать правила игры в баскетбол.
60	3			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Уважительно относится к сопернику.	Знать правила игры в баскетбол.

61	4			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Владеть культурой речи.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
62	5			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Владеть культурой речи.	Соблюдать правила игры в баскетбол.
63	6			Комбинированный	Сочетание приемов	Текущий	Уметь играть в	Уважительно	Соблюдать

				ванный	передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	относится к окружающим.	правила игры в баскетбол.
64	7			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Обеспечивать безопасность на уроках.	Знать и соблюдать правила игры в баскетбол.
65	8			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с	Текущий	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Обеспечивать безопасность на уроках.	Знать и соблюдать правила игры в баскетбол.

					сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		выполнять технические действия в игре		
66	9			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.	Текущий	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Уважительно относится к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
67	10			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от	Текущий	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Обеспечивать безопасность на уроках	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных

					<p>плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>		<p>действия в игре</p>		<p>действий.</p>
68	11			Комбинированный	<p>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.</p>	Текущий	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.</p>	<p>Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.</p>
69	12			Комбинированный	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.</p>	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в</p>	<p>Соблюдать технику безопасности на уроке.</p>	<p>Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.</p>



					Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		игре		
70	13			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2*2; 3*3; 4*4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Соблюдать технику безопасности на уроке.	Знать и соблюдать правила игры в баскетбол.
71	14			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча одной	Текущий	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Соблюдать технику безопасности на уроке.	Знать и соблюдать правила игры в баскетбол.

					рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2*2; 3*3; 4*4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
72	15			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2*2; 3*3; 4*4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Ответственно относится к порученному делу.	Знать и соблюдать правила игры в баскетбол.
73	16			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной	Текущий	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Ответственно относится к порученному делу.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.

					рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.				
74	17			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	Текущий	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Уважительно относится к окружающим	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.
75	18			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.	Текущий	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Уважительно относится к окружающим	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.

					Развитие координационных способностей				
76	19			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места Развитие координационных способностей	Текущий	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Уважительно относится к сопернику.	Осуществлять судейство игры в баскетбол.
77	20			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2*1; 3*2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Оценка техники штрафного броска	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Уважительно относится к сопернику.	Осуществлять судейство игры в баскетбол.
78	21			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2*1; 3*2). Взаимодействие	Текущий	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Уважительно относится к сопернику.	Осуществлять судейство игры в баскетбол.

					двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей				
79	22			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2*1; 3*2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Текущий	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Соблюдать технику безопасности на уроке.	Осуществлять судейство игры в баскетбол.
80	23			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (3*1; 3*2; 4*2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Соблюдать технику безопасности на уроке.	Осуществлять судейство игры в баскетбол.
81	24			Комбинированный	Сочетание приемов	Текущий	Уметь играть в	Соблюдать	Осуществлять

				ванный	передвижений и остановок игрока. Ведение с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв(3*1; 3*2;4*2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей		баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	технику безопасности на уроке.	судейство игры в баскетбол.
82	25			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв(3*1; 3*2;4*2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Текущий	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Соблюдать правила поведения в спорт.зале перед уроком и на уроке	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
83	26			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение с сопротивлением. Штрафной бросок.	Текущий	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Уметь организовывать места проведения занятий.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.

					Быстрый прорыв(3*1; 3*2;4*2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей		действия в игре		
84	27			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв(3*1; 3*2;4*2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Текущий	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Уважительно относится к сопернику.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
<b>Раздел: Кроссовая подготовка (9 часов)</b>									
85	1			Комбинированный	Бег (15 мин) Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе 20 мин.	Знать технику безопасности на уроке.	Знать правила проведения соревнований по бегу на длинную дистанцию.

86	2			Совершенство-вания	Бег (17 мин) Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе 20 мин.	Соблюдать технику безопасности на уроке.	Соблюдать правила проведения соревнований по бегу на длинные дистанции.
87	3			Совершенство-вания	Бег (15 мин) Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости..	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе 20 мин.	Бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих.	Соблюдать правила проведения соревнований по бегу на длинную дистанцию.
88	4			Совершенство-вания	Бег (18 мин) Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе 20 мин.	Ответственно относится к порученному делу.	Помогать осуществлять судейство.
89	5			Совершенство-вания	Бег (18 мин) Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе 20 мин.	Ответственно относится к порученному делу	Помогать осуществлять судейство.



					Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости.				
90	6			Совершенство-вания	Бег (19 мин) Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе 20 мин.	Уважительно относится к окружающим	Помогать осуществлять судейство.
91	7			Совершенство-вания	Бег (19 мин) Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе 20 мин.	Бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
92	8			Совершенство-вания	Бег (20 мин) Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе 20 мин.	Знать приемы закаливания.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
93	9			Учетный	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые	М.: 16.00 мин Д.: 19.00 мин	Уметь: бегать в равномерном темпе 20 мин.	Бережно относится к своему	Контролировать и анализировать

					упражнения.			здоровью и здоровью окружающих.	эффективность занятия.
<b>Раздел: Легкая атлетика (9 часов)</b>									
<i>Тема: Спринтерский бег, эстафетный бег (5 часов)</i>									
94	1			Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег ( передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальный беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Волейбол, футбол.	Текущий	Уметь бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Уметь организовать места занятий и обеспечивать их безопасность	Знать правила соревнования по бегу на короткие дистанции.
95	2			Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальный беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Волейбол, футбол	Текущий	Уметь бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Бережно относится к здоровью своему и окружающих	Помогать осуществлять судейство.
96	3			Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальный беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Текущий	Уметь бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Соблюдать технику безопасности на уроке.	Помогать осуществлять судейство.

					Волейбол, футбол				
97	4			Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальный беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Волейбол, футбол	Текущий	Уметь бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Соблюдать технику безопасности на уроке.	Помогать осуществлять судейство.
98	5			Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Волейбол, футбол	М.: «5»-9.3 с.; «4»-9.6 с.; «3»-9.8с. Д.: «5»-9.5 с.; «4»-9.8 с.; «3»-10.0 с.	Уметь бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Соблюдать технику безопасности на уроке.	Помогать осуществлять судейство.
<b>Тема: Метание малого мяча весом 150 грамм (2 часа)</b>									
99				Комбинированный	Метание мяча (150 гр) на дальность с 5-6 шагов. Волейбол, футбол	Текущий	Уметь метать мяч на дальность	Соблюдать технику безопасности на уроке.	Соблюдать правила соревнований по метанию малого мяча.
100				Учетный	Метание мяча (150 гр) на дальность с 5-6 шагов. Волейбол, футбол	Оценка техники метания мяча	Уметь метать мяч на дальность	Соблюдать технику безопасности на уроке.	Соблюдать правила соревнований по метанию малого мяча.
<b>Тема: Бег на средние дистанции (2 часа)</b>									
101				Комплексный	Бег (2000м-М и 1500м-Д). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Текущий	Уметь бегать на дистанцию 2000м	Знать технику безопасности на уроке.	Знать правила проведения соревнований по бегу на средние

					Волейбол, футбол				дистанции.
102				Учетный	Бег (2000м-М и 1500м-Д). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Волейбол, футбол.	М.: 8.30-9.00-9.20 мин; Д.: 7.30-8.30-9.00	Уметь бегать на дистанцию 2000м	Бережно относится к здоровью своему и окружающих	Контролировать и анализировать эффективность занятия.



