

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ключинская средняя школа»

«РАССМОТРЕНО»
на заседании
методического совета
школы
Протокол № 1
от « 30 » 08 2016 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
по УВР
Евсеева С.М.

« 31 » 08 2016 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ
«Ключинская СШ»
Ворожцова Н.В.

Приказ № 192 о/д
от « 31 » 08 2016г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Предмет: физическая культура

Класс: 5-9

Сроки реализации: 2016-2019 г. г.

Составитель: Стальмаков Николай Васильевич, учитель физической культуры, высшей квалификационной категории; Карелина Наталья Григорьевна, учитель физкультуры первой квалификационной категории

Пояснительная записка

Физическое воспитание в основной общеобразовательной школе является учебным предметом, формирующим у школьника жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающим двигательные способности. Одновременно в силу своей специфики оно оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности учащихся, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности развивающегося организма в движении. Физическое воспитание формирует полезные привычки, приучает школьников соблюдать правила личной и общественной гигиены. Поэтому, являясь учебной дисциплиной, оно одновременно выступает как фактор, повышающий качество жизни учащегося.

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

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

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Рабочая программа для учащихся с нарушением интеллекта (легкая степень умственной отсталости) разработана для 5 – 9 классов на основе Примерные программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011). Содержание в рабочей программе полностью соответствует содержанию курса авторской программы. Объем в каждом классе 102 часов, согласно приказу Министерства образования и науки РФ от 3.06. 2011 года № 1994 «О внесении изменений в Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего

образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 9.03.2004 года № 1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования».

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

При составлении адаптированной рабочей программы учтены психофизиологические особенности детей с нарушением интеллекта (легкая степень умственной отсталости) и рекомендации ПМПК.

Общее физическое развитие, масса тела, рост соответствуют возрастным нормам.

Реакции слабо эмоционально-окрашенные.

В ситуации неуспеха ищут помощи. Выраженная нерешительность в самостоятельной деятельности. Создание ситуации успеха позволяет вернуть к работе, улучшает темп и качество.

Познавательный интерес выражен достаточно слабо.

Темп деятельности не равномерный.

Знания и представления об окружающем не достаточны.

Словарный запас, ограниченный. Затрудняются в поиске слов. Восприятие зрительно-пространственное, преобладает слуховое восприятие.

Внимание нарушается в субъективно сложных или непривлекательных заданиях. Объем, прочность удержания оперативного материала, устойчивость, концентрация целенаправленных усилий не достаточные на протяжении всей работы. Переключаемость затруднена.

Способность к логическому переносу на аналогичные задания затруднена. Собственные ошибки не видят. Предложенную помощь не используют в полном объеме.

Моторика развита не достаточно.

Инструкции соблюдают, требуют наглядного показа.

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. 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. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению Совета школы, учащимся может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Место учебного курса в учебном плане школы

На реализацию рабочей программы в соответствии с учебным планом школы для учащихся с нарушением интеллекта (легкая степень умственной отсталости) отводится по 102 часов в год в каждом классе из расчета 34 недели.

Результаты обучения

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

Объяснять:

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни

Характеризовать:

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;
организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий;
профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах;
экипировка и использование спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;

Проводить:

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
приемы массажа и самомассажа.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места.	180	165

	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Содержание учебного курса

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

5-6 класс. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма профилактика средствами физической культуры.

7 – 8 классы. 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 движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

5-6 класс. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7– 8 классы Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и

самосовершенствование физических способностей. влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений. их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за

функциональным состоянием организма. физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

5-6 класс. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7 – 8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

9 классы. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

5- 6 класс. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7– 8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

5-9 классы. 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.

Баскетбол

5-9 классы. 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.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника

безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Лыжная подготовка.

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Контроль уровня обученности

Важнейшей особенностью образовательного процесса в основной 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 основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Учет успеваемости по физической культуре, хорошо поставленный и разносторонний, способствует более гибкому управлению учебно-воспитательным процессом. Он проводится в течение всего учебного года и решает следующие задачи: 1) определяет уровень знаний, двигательных умений и навыков учащихся разных классов; 2) содействует улучшению учебы школьников, качественному выполнению домашних заданий по физической культуре; 3) формирует интерес учеников к школьным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, суточный и недельный двигательный режим; 4) воспитывает ответственное отношение школьников к физической культуре и спорту, настойчивость в решении педагогических задач.

По своей направленности учет подразделяется на предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учет предполагает выявление учителем физической культуры уровня здоровья и нравственной воспитанности, особенностей развития и подготовленности учащихся, успеваемости и дисциплины. В предварительном учете большое внимание уделяется педагогическому анамнезу — собиранию сведений об учениках. При этом выявляются режим дня ученика, место в режиме занятий физическими упражнениями, продолжительность занятий спортом, наличие спортивного разряда, случаи травматических повреждений, отклонений в состоянии здоровья.

Предварительным учетом определяется качество выполнения учениками предшествующих планов работы, учебных нормативов, наличие оценок успеваемости

Текущий учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, полугодиям, выставляется годовая оценка по физической культуре.

На уроке физической культуры путем опроса или вызова учеников оценивают усвоение знаний, предусмотренных программой физического воспитания, качество выполнения двигательных действий, домашние задания, владение инструкторскими и судейскими знаниями, умениями. Важно, чтобы учет был объективным, сопровождался пояснениями учителя (включая и обоснование оценки), проводился с учетом возрастных и половых особенностей школьников, физической и двигательной подготовленности учеников. Учет должен согласовываться с задачами урока. С целью выставления оценки в журнал наблюдают за одним учеником, группой школьников, командой (в спортивных играх).

Оценка каждого ученика по физической культуре выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполняемых упражнений. При этом необходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на «удовлетворительно».

Высший результат успеваемости оценивается баллом 5, средние показатели — баллом 4, низкие — баллом 3. Ученик, не выполнивший минимально установленные требования, получает неудовлетворительную оценку — 2.

Отметка 5 («отлично»): упражнение выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко и четко, учащийся успешно овладел формой движения, в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость и умение действовать в коллективе, точно соблюдая установленные правила.

Отметка 4 («хорошо»): упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений, в играх учащийся проявил себя недостаточно активным, ловким.

Отметка 3 («удовлетворительно»): упражнение выполнено, в основном правильно, но вяло и недостаточно уверенно, допущены ошибки при выполнении, в играх ученик показал себя малоактивным, допускал нарушения правил.

Отметка 2 («неудовлетворительно»): упражнение выполнено неправильно, неуверенно, небрежно, допущены значительные ошибки, в играх ученик обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в коллективе (команде).

Учителю следует всегда помнить, что оценка ученика должна объективно отражать его успеваемость по предмету и не превращаться в средство наказания, например, за опоздание на урок, отсутствие спортивной формы, плохое поведение.

Имеет место оценка школьников по физической культуре на основе других показателей подготовленности учащихся. Так, рекомендуем оценивать:

Знания (ответы, доклады, сообщения, составление кроссвордов, викторин, комплексов упражнений и др.).

Умения и навыки (технические и тактические действия).

Уровень физической подготовленности (лучше не по нормативам, а по индивидуальным темпам прироста результатов с учетом сенситивных периодов развития, а не паспортного возраста). При учете индивидуального прироста важно объективно получить исходные данные.

Инструкторские навыки.

Судейство.

Домашние задания.

Выполнение роли направляющего (проверяются знания терминологии).

Страховка.

Участие в соревнованиях.

Возможен также поэтапный контроль после нескольких уроков, завершающих тему программы.

Итоговый учет характеризуется подведением итогов работы по физическому воспитанию за относительно длительный отрезок времени, например, за четверть, полугодие, учебный год. В результате итогового учета школьникам выводится годовая оценка успеваемости, выявляются сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности, телесного развития (по данным антропометрии).

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Для прохождения программы в учебном процессе используются следующие учебники: 1. Физическая культура 5 – 7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общей редакции М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2011г.

2. Лях В.И. физическая культура. 8 - 9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общей редакции В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011г.

3. Физическая культура 5– 9 тесты и задания.: А.И. Каинов. Изд. Учитель 2012

4. Список спортивного инвентаря:

1. Стойки для прыжков в высоту 2 комп;
2. Эстафетные палочки 4 шт;
3. Казел гимнастический 1шт;

4. Маты гимнастические 12 шт;
5. Гимнастический мостик 1 шт;
6. Гимнастическая стенка 4 шт;
7. Обручи 6 шт;
8. Кариматы 9 шт;
9. Гранаты для метания 500 гр 3 шт; 700 гр 3шт;
10. Мячи для метания 3 шт;
11. Разметочные фишки 10 шт;
12. Секундомер 1 шт;
13. Гимнастическое бревно 1 шт;
14. Скамейки гимнастические 5 шт;
15. Мячи волейбольные 20 шт;
16. Мячи баскетбольные 20 шт;
17. Мячи футбольные 10 шт;
18. Мячи медбол 1кг 7 шт; 2кг 5 шт; 3кг-2шт; 4кг-2шт; 5кг-2шт.
19. Бита для русской лапты 2 шт;
20. Стол для настольного тенниса 2 шт;
21. Ракетки для н/тенниса 6 шт;
22. Скакалки 20 шт;
23. Лыжи 30 комп;
24. Гантели 12 шт;
25. Свисток 3 шт;
26. Сетки волейбольные 3 шт;
27. Сетки баскетбольные 2 шт;
28. Сетки футбольные 2 комп;
29. Силовые экспандеры 5шт
30. Лыжные экспандеры 7 шт;
31. Гимнастическая перекладина 1шт.

5 класс

Номер урока	Тема урока	Цель как запрограммированный результат	Дата проведения	Вид контроля
Легкая атлетика (11 ч)				
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие ловкости в подвижных играх разученных в начальной школе.	знать правила ТБ; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; моделировать ситуации, требующие;		Текущий
2.	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег(60 м) Стартовый разгон.	определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми; определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; выявлять различия в основных способах передвижения человека; осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений;		Текущий
3.	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег(60 м) Стартовый разгон.	Выявлять различия в основных способах беговых упражнениях Осваивать технику выполнения беговых упражнений. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров		Текущий
4.	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег(60 м).	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Уметь: правильно выполнять основные движения в		Текущий

	Стартовый разгон.	прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 30 метров;		
5.	Спринтерский бег(60 м) на результат. Бег с низкого старта. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Понимать информацию из истории физической культуры Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Осваивать технику бега различными способами.		Текущий
6.	Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча (4 ч)	Осваивать технику финального усилия в беге на короткие дистанции. Осваивать технику прыжков различными способами		Текущий
7.	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег		Текущий
8.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега. Метание малого мяча.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 60 метров		Текущий
9.	Развитие скоростной выносливости. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Освоение техники броска и ловли мяча в игре «Лепта».	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости; Осваивать технику бега на средние дистанции;		Оценка выполнения техники прыжка с разбега
10.	Бег на средние дистанции 1000м. Совершенствование метания мяча.	Осваивать технику бега на средние дистанции; взаимодействовать со сверстниками;		
11.	Бег на средние дистанции 1000м в равномерном режиме. Совершенствование метания мяча. Игра «Салки».	Осваивать технику бега на средние дистанции; взаимодействовать со сверстниками;		

Гимнастика (18 ч)				
12.	Инструктаж по технике безопасности. Висы. Строевые упражнения. Подвижная игра «Светофор».	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях; выполнять игровые действия в учебной деятельности; планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых в процессе её выполнения; взаимодействовать со сверстниками;		Текущий
13.	Висы. Строевые упражнения. Подвижная игра «Фигуры»	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях; выполнять игровые действия в учебной деятельности; планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых в процессе её выполнения; взаимодействовать со сверстниками;		Текущий
14.	Висы. Строевые упражнения. Подвижная игра «Веревочка под ногами»	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях; выполнять игровые действия в учебной деятельности ; планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых в процессе её выполнения; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;		Текущий
15.	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре. Подвижная игра «Фигуры». Подтягивание в висе.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях; проявлять качества силы и координации упражнений в висе; выполнять правила при участии в подвижной игре; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		Текущий
16.	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре. Висы. Подвижная игра «Светофор»	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях; проявлять качества силы и координации упражнений в висе; выполнять упражнения в висе, ОРУ в движении и перестроения на высоком техническом уровне; выполнять правила при участии в подвижной игре; оказывать помощь своим сверстникам;		Текущий

17.	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре. Висы. Строевые упражнения.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях; проявлять качества силы и координации упражнений в висе; выполнять упражнения в висе, ОРУ в движении и перестроения на высоком техническом уровне; выполнять правила при участии в подвижной игре; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Оценка техники выполнения висов.
18.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Подвижная игра «Удочка»	Выполнять опорный прыжок; выполнять правила при участии в подвижной игре; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
19.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам»	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения; выполнять правила при участии в подвижной игре; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
20.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыжки по полоскам»	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения; выполнять правила при участии в подвижной игре; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
21.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыжки по полоскам»	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения; выполнять правила при участии в подвижной игре; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
22.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыжки по полоскам»	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения; выполнять правила при участии в подвижной игре; активно включаться в		Текущий
23.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит»	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения; ; выполнять правила при участии в подвижной игре; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Оценка техники выполнения опорного прыжка
24.	Строевой шаг. Повороты на месте.	выполнять кувырки, стойку на лопатках; активно		Текущий

	Кувырок вперед. Эстафеты.	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		
25.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты.	выполнять кувырки, стойку на лопатках; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
26.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты.	выполнять кувырки, стойку на лопатках; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
27.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Смена капитанов»	выполнять кувырки, стойку на лопатках; активно включаться в общение; выполнять правила при участии в подвижной игре; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
28.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	выполнять кувырки, стойку на лопатках; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
29.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	выполнять кувырки, стойку на лопатках; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
Волейбол (18 ч)				
30.	Техника безопасности на уроках. Теоретические основы. Ознакомлением со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами.	осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности; уметь демонстрировать физические кондиции; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
31.	Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки. Встречные эстафеты.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах; Осваивать элементы волейбола;		Текущий
32.	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Мяч среднему».	Осваивать технику передачи мяча; Осваивать правила игры в волейбол;		Текущий

33.	Урок - соревнование Развитие ловкости, координации, быстроты в подвижной игре. Игра «Перестрелка»	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;		Текущий
34.	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Обучение нижней прямой подаче мяча. Пионербол.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;		Текущий
35.	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Обучение приему мяча после подачи. Игра «Передал – садись!»	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности		Текущий
36.	Урок - соревнование Совершенствование ранее изученных элементов в игре волейбол.	уметь выполнять передачи мяча; соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов;		Текущий
37.	Совершенствование ранее изученных элементов в игре волейбол. Игра «Борьба за мяч». Совершенствование приема мяча после подачи.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности;		Текущий
38.	Совершенствование нижней подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Игра «Пустое место»	моделировать технические действия в игровой деятельности; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов;		Текущий
39.	Урок - соревнование Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	моделировать технические действия в игровой деятельности; уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;		Текущий

		взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов;. выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику.		
40.	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки. Эстафеты с мячом.	соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точност;. описывать технику нападающего удара; принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;		Текущий
41.	Освоение техники прямого нападающего удара. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки. Игра «Перестрелка»	моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности; осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;		Текущий
42.	Освоение техники прямого нападающего удара. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки. Игра «Перестрелка»	осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр; моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.		Текущий
43.	Совершенствование освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Освоение техники прямого нападающего удара. Встречные эстафеты.	проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений в игре волейбол; моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств; осваивать двигательные действия в эстафетах;		Текущий
44.	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование техники	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; осваивать универсальные умения		Текущий

	защитных действий.	в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;		
45.	Игра в мини-волейбол.	моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим; уметь демонстрировать физические кондиции;		Текущий
46.	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи Совершенствование техники защитных действий.	общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; проявлять качества координации и быстроты;		Текущий
47.	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	характеризовать показатели физического развития, физической подготовки; различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость); умение сосредотачивать внимание при судействе игры;		Текущий
Лыжная подготовка (21 ч)				
48.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение техники классического хода.	соблюдать правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах; осваивать технику лыжных ходов, выявлять и устранять типичные ошибки;		Текущий
49.	Обучение техники классического хода. Повороты переступанием. Скользящий шаг.	соблюдать правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах; осваивать технику лыжных ходов, выявлять и устранять типичные ошибки;		Текущий
50.	Обучение техники классического хода. Повороты переступанием. Скользящий шаг.	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; соблюдать правила безопасности;		Текущий
51.	Повороты переступанием. Скользящий шаг. Техника попеременного одношажного хода.	соблюдать правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах; осваивать технику лыжных ходов, выявлять и устранять типичные ошибки;		Текущий

52.	Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки. Оценить технику скользящего хода.	моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий;		Текущий
53.	Совершенствование техники одношажного шага.	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; соблюдать правила безопасности; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий;		Текущий
54.	Техника попеременного двухшажного хода. Учет техники попеременного двухшажного хода.	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; соблюдать правила безопасности; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий;		Текущий
55.	Совершенствование техники двухшажного шага.	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий
56.	Техника подъема «полуелочкой»; торможения «плугом».	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий
57.	Техника подъема «полуелочкой»; торможения «плугом».	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий

58.	Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий;		Текущий
59.	Техника одновременного бесшажного хода.	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий
60.	Техника одновременного бесшажного хода. Учет техники одновременного бесшажного хода.	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий
61.	Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий;		Текущий
62.	Техника лыжных ходов.	моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий;		Текущий
63.	Техника лыжных ходов. Учет техники подъема «полуелочкой».	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий.		Текущий
64.	Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий;		Текущий
65.	Техника подъема «полуелочкой». Торможения «плугом».	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий

66.	Прохождение поворотов способом переступания.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий
67.	Прохождение поворотов способом переступания.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий
68.	Прохождение поворотов способом переступания.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий
Баскетбол (27 ч)				
69.	Инструктаж по Т.Б. при игре в баскетбол. Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе. Теоретические знания.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол:		Текущий
70.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол:		Текущий

71.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли Игра в мини-баскетбол.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
72.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать технику игры в баскетбол; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
73.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать технику игры в баскетбол; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
74.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
75.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать технику игры в баскетбол;		Текущий

	руками от груди в квадрате. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		
76.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать технику игры в баскетбол; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
77.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов(ведение-остановка-бросок). Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать технику игры в баскетбол; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
78.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов(ведение-остановка-бросок). Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать технику игры в баскетбол; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
79.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов(ведение-остановка-бросок). Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать технику игры в баскетбол; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		

80.	Совершенствование ведения мяча, ловли и передачи мяча. Закрепление ловли и передачи мяча в игре.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.		Текущий
81.	Совершенствование ведения мяча, ловли и передачи мяча. Закрепление ловли и передачи мяча в игре.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.		Текущий
82.	Совершенствование ведения, ловли и передачи мяча. Закрепление ловли и передачи мяча в игре.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.		Текущий
83.	Урок-соревнование Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, Соблюдать правила безопасности при выполнении эстафет		
84.	Совершенствование ведению мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.		Текущий

85.	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Развивать способности к дифференцированию параметров движений.		Текущий
86.	Урок - соревнование	Осваивать различные виды упражнений для совершенствования ведения мяча и передачи его партнеру. Описывать технику выполнения выполненных комбинаций с мячом		Текущий
87.	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование освоенных элементов баскетбола.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Моделировать способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств.		Текущий
88.	Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование ведение мяча.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.		Текущий
89.	Урок - соревнование Овладение техники ранее изученных элементов в играх.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.		Текущий

90.	Ознакомление с зонной системой защиты.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.		Текущий
91.	Развитие кондиционных и координационных способностей.	Понимать информацию о правилах игры в баскетбол Проявлять качества координации, ловкости Соблюдать правила техники безопасности при выполнении подвижных игр		Текущий
92.	Урок - соревнование Совершенствование ранее изученных элементов в игре баскетбол	Уметь выполнять штрафной бросок с не большого расстояния Осваивать технику игры в баскетбол; Соблюдать технику безопасности в игре баскетбол		Текущий
93.	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол.	Осваивать технику игры в баскетбол; Проявлять находчивость в решении задач; Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
94.	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол.	Осваивать технику игры в баскетбол; Проявлять находчивость в решении задач; Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
95.	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол.	Осваивать технику игры в баскетбол; Проявлять находчивость в решении задач; Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
Легкая атлетика (10 ч)				

96.	Инструктаж по правилам безопасности на уроках. Высокий старт. Бег на средние дистанции (60м)	соблюдать правила безопасности; выполнять высокий старт; демонстрировать технику равномерного бега; проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега; выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
97.	Равномерный бег(15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Посадка картошки».	демонстрировать технику равномерного бега; проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега; выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
98.	Равномерный бег(16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки с маршем».	демонстрировать технику равномерного бега; проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега; выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
99.	Равномерный бег(17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Посадка картошки».	демонстрировать технику равномерного бега; проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега; выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
100.	Равномерный бег(18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Невод».	демонстрировать технику равномерного бега; проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега; выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
101.	Равномерный бег(20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Невод».	демонстрировать технику равномерного бега; проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега; выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
102.	Промежуточная аттестация.	Установить уровень усвоения программного материала согласно содержанию рабочей программы		Итоговый (сдача контрольных

				нормативов)
--	--	--	--	-------------

6 класс

Номер урока	Тема урока	Цель как запрограммированный результат	Дата проведения	Вид контроля
Легкая атлетика (11 ч)				
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие ловкости в подвижных играх разученных в начальной школе.	знать правила ТБ; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; моделировать ситуации, требующие;		Текущий
2.	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег(60 м) Стартовый разгон.	определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми; определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; выявлять различия в основных способах передвижения человека; осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений;		Текущий
3.	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег(60 м) Стартовый разгон.	Выявлять различия в основных способах беговых упражнениях Осваивать технику выполнения беговых упражнений. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров		Текущий
4.	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег(60 м). Стартовый разгон.	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной		Текущий

		скоростью до 30 метров;		
5.	Спринтерский бег(60 м) на результат. Бег с низкого старта. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Понимать информацию из истории физической культуры Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Осваивать технику бега различными способами.		Текущий
6.	Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча (4 ч)	Осваивать технику финального усилия в беге на короткие дистанции. Осваивать технику прыжков различными способами		Текущий
7.	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег		Текущий
8.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега. Метание малого мяча.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 60 метров		Текущий
9.	Развитие скоростной выносливости. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Освоение техники броска и ловли мяча в игре «Лапта».	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости; Осваивать технику бега на средние дистанции;		Оценка выполнения техники прыжка с разбега
10.	Бег на средние дистанции 1000м. Совершенствование метания мяча.	Осваивать технику бега на средние дистанции; взаимодействовать со сверстниками;		
11.	Бег на средние дистанции 1000м в равномерном режиме. Совершенствование метания мяча. Игра «Салки».	Осваивать технику бега на средние дистанции; взаимодействовать со сверстниками;		
Гимнастика (18 ч)				

12.	Инструктаж по технике безопасности. Висы. Строевые упражнения. Подвижная игра «Светофор».	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях; выполнять игровые действия в учебной деятельности; планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых в процессе её выполнения; взаимодействовать со сверстниками;		Текущий
13.	Висы. Строевые упражнения. Подвижная игра «Фигуры»	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях; выполнять игровые действия в учебной деятельности; планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых в процессе её выполнения; взаимодействовать со сверстниками;		Текущий
14.	Висы. Строевые упражнения. Подвижная игра «Веревочка под ногами»	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях; выполнять игровые действия в учебной деятельности ; планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых в процессе её выполнения; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;		Текущий
15.	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре. Подвижная игра «Фигуры». Подтягивание в висе.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях; проявлять качества силы и координации упражнений в висе; выполнять правила при участии в подвижной игре; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		Текущий
16.	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре. Висы. Подвижная игра «Светофор»	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях; проявлять качества силы и координации упражнений в висе; выполнять упражнения в висе, ОРУ в движении и перестроения на высоком техническом уровне; выполнять правила при участии в подвижной игре; оказывать помощь своим сверстникам;		Текущий

17.	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре. Висы. Строевые упражнения.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях; проявлять качества силы и координации упражнений в висе; выполнять упражнения в висе, ОРУ в движении и перестроения на высоком техническом уровне; выполнять правила при участии в подвижной игре; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Оценка техники выполнения висов.
18.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Подвижная игра «Удочка»	Выполнять опорный прыжок; выполнять правила при участии в подвижной игре; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
19.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам»	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения; выполнять правила при участии в подвижной игре; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
20.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыжки по полоскам»	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения; выполнять правила при участии в подвижной игре; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
21.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыжки по полоскам»	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения; выполнять правила при участии в подвижной игре; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
22.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыжки по полоскам»	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения; выполнять правила при участии в подвижной игре; активно включаться в		Текущий
23.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит»	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения; ; выполнять правила при участии в подвижной игре; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Оценка техники выполнения опорного прыжка
24.	Строевой шаг. Повороты на месте.	выполнять кувырки, стойку на лопатках; активно		Текущий

	Кувырок вперед. Эстафеты.	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		
25.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты.	выполнять кувырки, стойку на лопатках; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
26.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты.	выполнять кувырки, стойку на лопатках; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
27.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Смена капитанов»	выполнять кувырки, стойку на лопатках; активно включаться в общение; выполнять правила при участии в подвижной игре; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
28.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	выполнять кувырки, стойку на лопатках; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
29.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	выполнять кувырки, стойку на лопатках; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
Волейбол (18 ч)				
30.	Техника безопасности на уроках. Теоретические основы. Ознакомлением со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами.	осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности; уметь демонстрировать физические кондиции; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
31.	Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки. Встречные эстафеты.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах; Осваивать элементы волейбола;		Текущий
32.	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Мяч среднему».	Осваивать технику передачи мяча; Осваивать правила игры в волейбол;		Текущий

33.	Урок - соревнование Развитие ловкости, координации, быстроты в подвижной игре. Игра «Перестрелка»	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;		Текущий
34.	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Обучение нижней прямой подаче мяча. Пионербол.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;		Текущий
35.	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Обучение приему мяча после подачи. Игра «Передал – садись!»	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности		Текущий
36.	Урок - соревнование Совершенствование ранее изученных элементов в игре волейбол.	уметь выполнять передачи мяча; соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов;		Текущий
37.	Совершенствование ранее изученных элементов в игре волейбол. Игра «Борьба за мяч». Совершенствование приема мяча после подачи.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности;		Текущий
38.	Совершенствование нижней подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Игра «Пустое место»	моделировать технические действия в игровой деятельности; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов;		Текущий
39.	Урок - соревнование Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	моделировать технические действия в игровой деятельности; уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;		Текущий

		взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов;. выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику.		
40.	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки. Эстафеты с мячом.	соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точност;. описывать технику нападающего удара; принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;		Текущий
41.	Освоение техники прямого нападающего удара. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки. Игра «Перестрелка»	моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности; осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;		Текущий
42.	Освоение техники прямого нападающего удара. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки. Игра «Перестрелка»	осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр; моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.		Текущий
43.	Совершенствование освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Освоение техники прямого нападающего удара. Встречные эстафеты.	проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений в игре волейбол; моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств; осваивать двигательные действия в эстафетах;		Текущий
44.	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование техники	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; осваивать универсальные умения		Текущий

	защитных действий.	в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;		
45.	Игра в мини-волейбол.	моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим; уметь демонстрировать физические кондиции;		Текущий
46.	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи Совершенствование техники защитных действий.	общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; проявлять качества координации и быстроты;		Текущий
47.	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	характеризовать показатели физического развития, физической подготовки; различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость); умение сосредотачивать внимание при судействе игры;		Текущий
Лыжная подготовка (21 ч)				
48.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение техники классического хода.	соблюдать правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах; осваивать технику лыжных ходов, выявлять и устранять типичные ошибки;		Текущий
49.	Обучение техники классического хода. Повороты переступанием. Скользящий шаг.	соблюдать правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах; осваивать технику лыжных ходов, выявлять и устранять типичные ошибки;		Текущий
50.	Обучение техники классического хода. Повороты переступанием. Скользящий шаг.	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; соблюдать правила безопасности;		Текущий
51.	Повороты переступанием. Скользящий шаг. Техника попеременного одношажного хода.	соблюдать правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах; осваивать технику лыжных ходов, выявлять и устранять типичные ошибки;		Текущий

52.	Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки. Оценить технику скользящего хода.	моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий;		Текущий
53.	Совершенствование техники одношажного шага.	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; соблюдать правила безопасности; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий;		Текущий
54.	Техника попеременного двухшажного хода. Учет техники попеременного двухшажного хода.	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; соблюдать правила безопасности; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий;		Текущий
55.	Совершенствование техники двухшажного шага.	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий
56.	Техника подъема «полуелочкой»; торможения «плугом».	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий
57.	Техника подъема «полуелочкой»; торможения «плугом».	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий

58.	Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий;		Текущий
59.	Техника одновременного бесшажного хода.	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий
60.	Техника одновременного бесшажного хода. Учет техники одновременного бесшажного хода.	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий
61.	Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий;		Текущий
62.	Техника лыжных ходов.	моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий;		Текущий
63.	Техника лыжных ходов. Учет техники подъема «полуелочкой».	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий.		Текущий
64.	Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий;		Текущий
65.	Техника подъема «полуелочкой». Торможения «плугом».	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий

66.	Прохождение поворотов способом переступания.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий
67.	Прохождение поворотов способом переступания.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий
68.	Прохождение поворотов способом переступания.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий
Баскетбол (27 ч)				
69.	Инструктаж по Т.Б. при игре в баскетбол. Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе. Теоретические знания.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол:		Текущий
70.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол:		Текущий

71.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли Игра в мини-баскетбол.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
72.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать технику игры в баскетбол; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
73.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать технику игры в баскетбол; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
74.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
75.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать технику игры в баскетбол;		Текущий

	руками от груди в квадрате. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		
76.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать технику игры в баскетбол; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
77.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов(ведение-остановка-бросок). Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать технику игры в баскетбол; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
78.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов(ведение-остановка-бросок). Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать технику игры в баскетбол; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
79.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов(ведение-остановка-бросок). Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать технику игры в баскетбол; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		

80.	Совершенствование ведения мяча, ловли и передачи мяча. Закрепление ловли и передачи мяча в игре.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.		Текущий
81.	Совершенствование ведения мяча, ловли и передачи мяча. Закрепление ловли и передачи мяча в игре.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.		Текущий
82.	Совершенствование ведения, ловли и передачи мяча. Закрепление ловли и передачи мяча в игре.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.		Текущий
83.	Урок- соревнование Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, Соблюдать правила безопасности при выполнении эстафет		
84.	Совершенствование ведению мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.		Текущий

85.	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Развивать способности к дифференцированию параметров движений.		Текущий
86.	Урок - соревнование	Осваивать различные виды упражнений для совершенствования ведения мяча и передачи его партнеру. Описывать технику выполнения выполненных комбинаций с мячом		Текущий
87.	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование освоенных элементов баскетбола.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Моделировать способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств.		Текущий
88.	Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование ведение мяча.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.		Текущий
89.	Урок - соревнование Овладение техники ранее изученных элементов в играх.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.		Текущий

90.	Ознакомление с зонной системой защиты.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.		Текущий
91.	Развитие кондиционных и координационных способностей.	Понимать информацию о правилах игры в баскетбол Проявлять качества координации, ловкости Соблюдать правила техники безопасности при выполнении подвижных игр		Текущий
92.	Урок - соревнование Совершенствование ранее изученных элементов в игре баскетбол	Уметь выполнять штрафной бросок с не большого расстояния Осваивать технику игры в баскетбол; Соблюдать технику безопасности в игре баскетбол		Текущий
93.	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол.	Осваивать технику игры в баскетбол; Проявлять находчивость в решении задач; Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
94.	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол.	Осваивать технику игры в баскетбол; Проявлять находчивость в решении задач; Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
95.	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол.	Осваивать технику игры в баскетбол; Проявлять находчивость в решении задач; Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
Легкая атлетика (10 ч)				

96.	Инструктаж по правилам безопасности на уроках. Высокий старт. Бег на средние дистанции (60м)	соблюдать правила безопасности; выполнять высокий старт; демонстрировать технику равномерного бега; проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега; выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
97.	Равномерный бег(15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Посадка картошки».	демонстрировать технику равномерного бега; проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега; выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
98.	Равномерный бег(16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки с маршем».	демонстрировать технику равномерного бега; проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега; выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
99.	Равномерный бег(17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Посадка картошки».	демонстрировать технику равномерного бега; проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега; выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
100.	Равномерный бег(18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Невод».	демонстрировать технику равномерного бега; проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега; выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
101.	Равномерный бег(20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Невод».	демонстрировать технику равномерного бега; проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега; выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
102.	Промежуточная аттестация.	Установить уровень усвоения программного материала согласно содержанию рабочей программы		Итоговый (сдача контрольных

				нормативов)
--	--	--	--	-------------

Приложение 3

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.7 класс.

Номер урока	Тема урока	Цель как запрограммированный результат	Вид контроля	Дата проведения план факт
	1	3	4	5 6
	Легкая атлетика (11 ч)			
1	Техника бега на короткие дистанции	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	
2		бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	
3	Техника бега на короткие дистанции с высокого старта	бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)	Текущий	
4			Текущий	
5			Бег 60 м: М.: 5» - 9.5с, «4» - 9.8с.; «3» - 10.2с.; Д.: «5» - 9.8с,	

			«4» - 10,4с.; «3» - 10,9с.;	
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги. Метание малого мяча	прыгать в длину с разбега; метание мяча на дальность	Текущий	
7		прыгать в длину с разбега; метание мяча на дальность	Текущий	
8		прыгать в длину с разбега; метание мяча на дальность	Текущий	
9	Техника прыжков в длину на результат	прыгать в длину с разбега; метание мяча на дальность	М.: 5» - 360 см, «4» - 340 см.; «3» - 320 см.; Д.: «5» - 340 см, «4» - 320 см.; «3» - 300 см.;	
10	Бег на средние дистанции (2 ч)	пробежать 1500 м	Без учета времени	
11			Без учета времени	
Гимнастика (18 ч)				
12	Инструктаж по ТБ Выполнение команд «пол- оборота на право», «пол-оборота налево»	выполнять строевые приемы; упражнение в висе	Текущий	
13			Текущий	
14	Выполнять технику подтягивания на высокой перекладине «М»; На низкой перекладине «Д»	выполнять строевые приемы; упражнение в висе	Текущий	
15			Текущий	
16			Текущий	
17			Оценка техники выполнение висов. Подтягивание в висе: М.: 8-6-3 р.; Д.:19-15-8 р.;	

18	Опорный прыжок через гимнастического «козла» Выполнение ОРУ со скакалкой	выполнять опорный прыжок.	Текущий	
19		выполнять опорный прыжок	Текущий	
20		выполнять опорный прыжок	Текущий	
21		выполнять опорный прыжок	Текущий	
22		выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ	
23	Выполнение команд: «полшага», «полный шаг»	выполнять строевые приемы;	Оценка техники выполнение опорного прыжка	
24	Кувырок вперед в стойку на лопатках (М), «мост» из положения стоя без помощи (Д) Лазание по канату. Развитие силовых способностей	выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	
25		выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	
26		выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации выполнять лазание по канату в два приема	Текущий	
27			Текущий	
28			Текущий	
29			Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние 6 м, 5 м, 3 м.	
	Спортивные игры (45 ч)			
30	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку Игра по упрощённым правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	
31		играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	
32		играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Текущий. Оценка техники передачи мяча	

		приемы	сверху двумя руками в парах через сетку	
33	Стойка и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча Игра по упрощённым правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий.	
34		играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку.	
35		играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий.	
36		играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
37		играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий.	
38	Стойка и передвижение игрока. Нижний прием подачи мяча. Игровые задания на укороченной площадке Игра по упрощённым правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий оценка техники нижней прямой подачи	
39	Стойка и передвижение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар)	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
40	Игровые задания на укороченной площадке Игра по упрощённым правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	
41	Стойка и передвижение игрока. Игровые задания на укороченной площадке	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
42	Игра по упрощённым правилам	играть в волейбол по упрощенным	Текущий	

	Нападающий удар после подбрасывания партнера.	правилам; выполнять технические приемы		
43		играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
44		играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
45	Стойка и передвижение игрока. Тактика свободного нападения Игра по упрощённым правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
46		играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	
47		играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	
48	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка с мячом. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча с разной высотой отскока	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
49				
50				
51		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	
52	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. ведение	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	

53	мяча в движении с разной высотой отскока	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
54		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
55		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
56	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
57		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
58		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	
59	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2; 3х3). Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
60		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
61		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
62		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
63		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Оценка техники передачи мяча в	

		приемы	тройках со сменой мест	
64	Сочетание приемов передвижение и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. . Игровые задания (2х2; 3х3). Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
65		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
66		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
67		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
68		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
69		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники штрафного броска	
70	Сочетание приемов передвижение и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
71		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
72		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
73		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
74		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Текущий	

		приемы		
	Лыжная подготовка (21 ч)			
75	Изучить технику одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции до 2х км	освоить технику одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
76		освоить технику одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
77		освоить технику одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
78		освоить технику одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
79	Изучить технику подъема в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2х км	освоить технику подъема в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
80		освоить технику подъема в гору скользящим шагом . Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
81		освоить технику подъема в гору скользящим шагом . Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	

82		освоить технику подъема в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
83	Изучить технику преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции с применением изученных элементов. 5	освоить технику преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
84		освоить технику преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
85		освоить технику преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
86		освоить технику преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
87	Отработать технику поворота на месте махом. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	выполнять технику поворота на месте махом. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
88		выполнять технику поворота на месте махом. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
89		выполнять технику поворота на месте махом. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
90		выполнять технику поворота на месте махом. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
91	Прохождение дистанции с	прохождение дистанции до 4 км	Текущий	

	соревновательной скоростью	прохождение дистанции до 4 км	Текущий	
92				
93		прохождение дистанции до 4 км	Текущий	
94		прохождение дистанции до 4 км	Текущий	
95		прохождение дистанции 4 км на результат.	М.: 17.45 мин; Д.: 18.30 мин;	
Легкая атлетика (10 ч)				
96	Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег	бегать с максимальной скоростью	Текущий	
97			Текущий	
98	Техника бега с низкого старта (60м). Спортивные подвижные игры.	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (дистанция 60 м)	Текущий	
99		бегать с максимальной скоростью с низкого старта (дистанция 60 м)	Текущий	
100		бегать с максимальной скоростью с низкого старта (дистанция 60 м)	Бег 60 м: М.: 5» - 9.5с, «4» - 9.8с.; «3» - 10.2с.; Д.: «5» - 9.8с «4» - 10.4с.; «3» - 10,9с.;	
101	Техника бега на 1000 м Спортивные подвижные игры.	Распределять силы по дистанции	Текущий	
102	Промежуточная аттестация	Установить уровень усвоения программного материала согласно содержанию рабочей программы	Итоговый	

Приложение 4

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 8 класс.

Номер урока	Тема урока	Цель как запрограммированный результат	Вид контроля	Дата проведения план факт
	1	3	4	5

				6
	Легкая атлетика (12 ч)			
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции Спортивные подвижные игры.	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	
2		бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	
3		бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	
4	Эстафетный бег. Бег по дистанции. Финиширование. Спортивные подвижные игры.	бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	
5		бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	
6	Низкий старт. Бег по дистанции на результат. Спортивные подвижные игры.	бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Бег 60 м: М.: 5» - 9.3с, «4» - 9.6с.; «3» - 9.8с.; Д.: «5» - 9.5с, «4» - 9.8с.; «3» - 10,0с.;	
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги. Метание малого мяча.	прыгать в длину с 13 – 15 беговых шагов; метание мяча на дальность	Текущий	
8		прыгать в длину с 13 – 15 беговых шагов; метание мяча на дальность	Текущий	
9		прыгать в длину с 13 – 15 беговых шагов; метание мяча на дальность	Текущий	
10		прыгать в длину с 13 – 15 беговых шагов; метание мяча на дальность	М.: 400, 380, 360 см.; Д.: 370, 340, 320см;	

11	Бег на средние дистанции.	пробегать 1500 м	Текущий	
12		пробегать 1500 м (2000 м)	М.: 9.00, 9.30, 10.00 мин; Д.: 7.30, 8.00, 8.30 мин;	
	Гимнастика (18 ч)			
13	Строевые упражнения выполнение команды «прямо». Повороты на право на лево в движении. Подтягивание в висе упражнение на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ	выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	
14		выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	
15		выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	
16		выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	
17		выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	
18	Техника выполнения подъема переворотом, подтягивание на перекладине в висе.	выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	М.: 9-7-5 р.; Д.: 17-15-8 р.;	
19	Опорный прыжок. Прыжок, способом согнув ноги (М) прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Строевые упражнения выполнение команды «прямо». Повороты на право на лево в движении.	выполнять строевые упражнения; опорный прыжок.	Текущий	
20		выполнять строевые упражнения; опорный прыжок.	Текущий	
21		выполнять строевые упражнения; опорный прыжок.	Текущий	
22		выполнять строевые упражнения; опорный прыжок.	Текущий	
23		выполнять строевые упражнения; опорный прыжок.	Текущий	
24		выполнять строевые упражнения; опорный прыжок.	Оценка техники выполнения опорного прыжка	
25	Кувырок назад, стойки в ноги	выполнять комбинацию из разученных	Текущий	

	врозь (М), мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два приема.	элементов		
26		выполнять комбинацию из разученных элементов	Текущий	
27		выполнять комбинацию из разученных элементов	Текущий	
28		выполнять комбинацию из разученных элементов	Текущий	
29		выполнять комбинацию из разученных элементов	Текущий	
30		выполнять комбинацию из разученных элементов	Выполнение на оценку акробатических элементов	
	Спортивные игры (45 ч)			
31	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча перед собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	
32		играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	
33		играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий.	
34		играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий.	
35		играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий.	
36		играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных	

			колоннах	
37	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощённым правилам.	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	
38		играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий.	
39		играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	
40	Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи.	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	
41		играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	
42		играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Оценка передачи мяча в тройках после перемещения	
43	Нападающий удар после передачи, в тройках через сетку. Передача мяча перед собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощённым правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	
44		играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	
45		играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	
46		играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Текущий	

		действия в игре.		
47		играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Оценка техники владением мячом, нападающего удара.	
48		играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Оценка техники владением мячом, нападающего удара.	
49	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди. Личная защита учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	
50		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	
51		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	
52		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	
53		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	
54	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	
55		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	
56		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Текущий	

		действия в игре.		
57		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	
58		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	
59		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	
60		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	
61	Игровые задания (2х2,3х3,4х4). Штрафной бросок. Позиционное нападение со меной места. Учебная игра.о	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	
62		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	
63		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	
64		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	
65		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	
66		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	

67		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	
68		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Оценка техники штрафного броска	
69	Ведение мяча с сопротивлением. Передача одной рукой от плеча в движение. Штрафной бросок. Сочетание приемов введения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3х2). Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	
70		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	
71		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением.	
72	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	
73		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	
74		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	
75		играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	
	Лыжная подготовка (21 ч)			
76	Отработать технику одновременного одношажного хода. «Стартовый вариант». Прохождение дистанции в равномерном темпе.	освоить технику одновременного одношажного хода. «Стартовый вариант». Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
77		освоить технику одновременного	Текущий	

		одношажного хода. « <i>Стартовый вариант</i> ». Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)		
78		освоить технику одновременного одношажного хода. « <i>Стартовый вариант</i> ». Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
79		освоить технику одновременного одношажного хода. « <i>Стартовый вариант</i> ». Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
80		освоить технику одновременного одношажного хода. « <i>Стартовый вариант</i> ». Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
81	Отработать технику конькового хода. Прохождение дистанции в равномерном темпе	освоить технику конькового хода. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
82		освоить технику конькового хода. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
83		освоить технику конькового хода. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
84		освоить технику конькового хода. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
85		освоить технику конькового хода. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
86	Изучить технику торможения и поворот «Плугом». Прохождение	освоить технику торможения и поворот «Плугом». Прохождение дистанции в	Текущий	

	дистанции в равномерном темпе.	равномерном темпе (до 20 минут)		
87		освоить технику торможения и поворот «Плугом». Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
88		освоить технику торможения и поворот «Плугом». Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
89		освоить технику торможения и поворот «Плугом». Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
90		освоить технику торможения и поворот «Плугом». Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
91	Отработать технику поворота на месте махом. Прохождение дистанции применением изученных лыжных ходов	выполнять технику поворота на месте махом. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
92	Прохождение дистанции с соревновательной скоростью.	прохождение дистанции до 3 км (М); 2 км (Д)	Текущий	
93			Текущий	
94			Текущий	
95			Текущий	
96			М.: 14.45 мин; Д.: 12.30 мин;	
	Легкая атлетика (9 ч)			
97	Техника бега на длинные дистанции	Распределение сил по дистанции.	Текущий	
98		Специальные беговые упражнения.	Текущий	
99	Низкий старт. Бег по дистанции. Спортивная игра «Лепта»	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (дистанция 60 м)	Текущий	
100			Текущий	
101			Бег 60 м: М.: «5» - 9.3с, «4» - 9.6с.; «3» - 9.8с.;Д.: «5» - 9.5с, «4» - 9.8с.;«3» - 10,0с.;	

102	Промежуточная аттестация	Установить уровень усвоения программного материала согласно содержанию рабочей программы	Итоговый	

Приложение 5

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .9 класс.

Номер урока	Тема урока	Цель как запрограммированный результат	Вид контроля	Дата проведения план факт
	1	3	4	5 6
	Легкая атлетика (10 ч)			
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции Спортивные подвижные игры.	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	
2		бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	
3		бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	
4		бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	
5		бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Бег 60 м: М.: 5» - 8.6с, «4» - 8.9с.; «3» - 9.1с.; Д.: «5» - 9.1с, «4» - 9.3с.;	

			«3» - 9,7с.;	
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги.» Метание малого мяча	прыгать в длину с 13 – 15 беговых шагов; метание мяча на дальность с места и с разбега;	Текущий	
7		прыгать в длину с 13 – 15 беговых шагов; метание мяча на дальность с места и с разбега;	Текущий	
8		прыгать в длину с 13 – 15 беговых шагов; метание мяча на дальность с места и с разбега;	М.: 420, 300, 380 см.; Д.: 380, 360, 340см; Оценка техники метания мяча.	
9	Бег на средние дистанции	пробежать 2000 м	Текущий	
10		пробежать 2000 м	М.: 8.30, 9.00, 9.20 мин; Д.:7.30, 8.30, 9.00 мин;	
	Гимнастика (18 ч)			
11	Строевые упражнения выполнение команды «прямо». Повороты на право на лево в движении. Подтягивание в висе упражнение на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ	выполнять строевые упражнения; выполнять упражнение в висе.	Текущий	
12		выполнять строевые упражнения; выполнять упражнение в висе.	Текущий	
13		выполнять строевые упражнения; выполнять упражнение в висе.	Текущий	
14		выполнять строевые упражнения; выполнять упражнение в висе.	Текущий	
15		выполнять строевые упражнения; выполнять упражнение в висе.	Текущий	
16	Техника выполнения подъема переворотом, подтягивание на перекладине в висе.	выполнять строевые упражнения; выполнять упражнение в висе.	Оценка техники выполнения подъема переворотом; Подтягивание в висе	

			М.:10-8-6р.; Д.:16-12-8р.;	
17	Опорный прыжок. Прыжок, способом согнув ноги (М) прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Строевые упражнения выполнение команды «прямо». Повороты на право на лево в движении.	выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; лазать по канату в два приема.	Текущий	
18		выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; лазать по канату в два приема.	Текущий	
19		выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; лазать по канату в два приема.	Текущий	
20		выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; лазать по канату в два приема.	Текущий	
21		выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; лазать по канату в два приема.	Текущий	
22		выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; лазать по канату в два приема.	Оценка техники выполнения опорного прыжка; лазание по канату: 6 м – 12 с (м)	
23	Кувырок назад, стойки в ноги врозь (М), мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два приема.	выполнять из акробатических элементов	Текущий	
24		выполнять из акробатических элементов	Текущий	
25		выполнять из акробатических элементов	Текущий	
26		выполнять из акробатических элементов	Текущий	
27		выполнять из акробатических элементов	Текущий	
28		выполнять из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	
	Спортивные игры (45 ч)			
29	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча перед	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре	Текущий	

	собой во встречных колоннах.	технические приемы		
30	Нижняя прямая подача, прием подачи.	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
31		играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	
32	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий.	
33		играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий.	
34		играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий.	
35		играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах	
36	Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи.	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий.	
37		играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
38		играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
39		играть в волейбол по упрощенным	Оценка техники	

		правилам; применять в игре технические приемы	нижней прямой подачи	
40		играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи	
41	Нападающий удар после передачи, в тройках через сетку. Передача мяча перед собой во встречных колоннах.	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
42	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
43		играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
44		играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
45		играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий.	
46		играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
47	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди. Личная защита учебная игра	играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	
48		играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	
49		играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	

50		играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	
51		играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	
52	Игровые задания (2х2,3х3,4х4). Штрафной бросок. Позиционное нападение со меной места. Учебная игра	играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	
53		играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	
54		играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Оценка техники штрафного броска	
55	Ведение мяча с сопротивлением. Передача одной рукой от плеча в движение. Штрафной бросок. Сочетание приемов введения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3х2). Учебная игра	играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	
56		играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	
57		играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке	
58	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	
59		играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	

60		играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	
61		играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	
62		играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	
63		играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	
64	Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	
65		играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	
66		играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	
67		играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	
68		играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	
69	Взаимодействие двух игроков в нападение и защите и личная защита (3х2, 4х3)учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	
70		играть в баскетбол по упрощенным	Текущий	

		правилам; применять в игре технические приемы.		
71		играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	
72		играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	
73		играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	
	Лыжная подготовка (21 ч)			
74	Отработать технику попеременно четырехшажного хода. Прохождение дистанции в равномерном темпе	выполнять технику попеременно четырехшажного хода. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
75		выполнять технику попеременно четырехшажного хода. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
76		выполнять технику попеременно четырехшажного хода. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
77		выполнять технику попеременно четырехшажного хода. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
78	Отработать технику перехода с четырехшажного на одновременный одношажный ход.	выполнять технику перехода с попеременных ходов на одновременные Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	

79		выполнять технику перехода с попеременных ходов на одновременные Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
80		выполнять технику перехода с попеременных ходов на одновременные Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
81		выполнять технику перехода с попеременных ходов на одновременные Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
82	Отработать технику конькового хода. Прохождение дистанции в равномерном темпе	выполнять технику конькового хода. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
83		выполнять технику конькового хода. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
84		выполнять технику конькового хода. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
85		выполнять технику конькового хода. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
86	Отработать технику преодоления контруклона. Прохождение дистанции в равномерном темпе	выполнять технику преодоления контруклона. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	

87		выполнять технику преодоления контруклона. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
88		выполнять технику преодоления контруклона. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
89		выполнять технику преодоления контруклона. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
90	Прохождение дистанции с соревновательной скоростью.	прохождение дистанции до 5 км (М); 3 км (Д)	Текущий	
91			Текущий	
92			Текущий	
93			Текущий	
94			М.: 19.45 мин; Д.: 17.30 мин;	
Легкая атлетика (11 ч)				
95	Бег на средние дистанции	бег на дистанцию 2000м	Текущий	
96		бег на дистанцию 2000м	М.: 8.30, 9.00, 9.20 мин; Д.:7.30, 8.30, 9.00 мин;	
97		бег на дистанцию 2000м	М.: 8.30, 9.00, 9.20 мин; Д.:7.30, 8.30, 9.00 мин;	
98	Спринтерский бег. Эстафетный бег (5 ч) Спринтерский бег. Эстафетный бег (5 ч)	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (дистанция 60 м)	Бег 60 м: М.: 5» - 8.6с, «4» - 8.9с.; «3» - 9.1с.; Д.: «5» - 9.1с, «4» - 9.3с.;«3» - 9,7с.;	
99				
100				
101				
102	Промежуточная аттестация	Установить уровень усвоения программного материала согласно содержанию рабочей программы	Итоговый	

