

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шуматов Валентин Борисович

Должность: Ректор

Дата подписания: 04.04.2022 15:10:15

Уникальный программный ключ:

1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Факультет довузовской подготовки

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Форма обучения: очная, 8 класс

Аудиторные занятия: 68 час.

Форма итогового контроля: нормативы

Разработчик:

Черва Анастасия Викторовна,
учитель физической культуры

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

На заседании
Педагогического совета
ФДВП протокол №1

Проректор

Директор ФДВП
Е.П.Огнева

И.П.Черная

«28» августа 2021 г.

«02» сентября 2021 г.

Владивосток, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы «Комплексная программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014). Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в школе, реализуется на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ принят ГД 23.12.2012, одобрен СФ 26.12.2012;

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.);

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28 декабря 2010 г. N 2106 г. Москва "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников";

Информация об описании образовательной программы с приложением образовательной программы в форме электронного документа или в виде активных ссылок, непосредственный переход по которым позволяет получить доступ к страницам официального сайта, содержащим информацию об описании образовательной программы, в том числе: об учебном плане с приложением его в виде электронного документа; об аннотации к рабочим программам дисциплин (по каждому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю), практики, в составе образовательной программы) с приложением рабочих программ в виде электронного документа; о календарном учебном графике с приложением его в виде электронного документа; о методических и иных документах, разработанных образовательной организацией для обеспечения образовательного процесса, а также рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы, включаемых в основные образовательные программы в соответствии с частью 1 статьи 12.1 ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в виде электронного документа.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 8 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и

подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 8 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

Вариативные модули (1 час в неделю) реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на

короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девочки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

8 - класс.

№ п/ п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I четверть

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	УУД	Вид контроля
1	2	3	4	5	6
Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)	1 (1)	Вводный	Проведение инструктажа по ТБ по легкой атлетике. Вводный инструктаж. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий
	2 (2)	Совершенствование	Низкий старт (30-40 м). Бег на дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий
	3(3)	Совершенствование Учетный	Низкий старт (30-40 м). Бег на дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Учет: челночный бег 3X10 на результат.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Учетный челночный бег 3:10м на результат
	4(4)	Учетный	Низкий старт (30-40 м). Бег на дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Учет: бег на результат 30 м на результат.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Учетный бег 30 м на результат
	5(5)	Совершенствование	Низкий старт (30-40 м). Бег на дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на результат (60 м).	Текущий
	6(6)	Учетный	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Учет: бег 60 м на результат: М: «5»-9,3с; «4»-9,6 с; «3»-9,8 с; Д: «5»-9,5с; «4»-9,8с; «3»-10,0с.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на результат (60 м).	Учетный бег 60 м на результат
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	7(7)	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (с места). Подбор разбега. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега (с места); метать мяч на дальность.	Текущий
	8(8)	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (с места). Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега (с места); метать мяча на дальность.	Текущий
	9(9)	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (с места). Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега (с места); метать мяч на дальность.	Текущий
	10(10)	Учетный	Прыжок с 7-9 шагов разбега (с места) на результат. Метание малого мяча на	Уметь: прыгать в длину с разбега	Учетный

			дальность. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Учет: техника выполнения прыжка в длину с разбега (с места).	(с места); метать мяч на дальность.	оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега (с места)
Бег на средние дистанции (2 ч)	11(11)	Учетный	Бег (1500 м – Д; 2000 м – М). ОРУ развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. Спортивная игра: М: футбол; Д: пионербол. Учет: техника метания малого мяча с разбега.	Уметь: пробегать 1500 м без учета времени.	Учетный оценка техники метания малого мяча с разбега
	12(12)	Учетный	Бег 1000 м. ОРУ развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Спортивная игра: М: футбол; Д: волейбол. Учет: бег 1000 м на результат.	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат).	Учетный бег 1000 м на результат
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	13(13)	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Спортивная игра: М-футбол, Д- волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).	Текущий
	14(14)	Совершенствование	Равномерный бег (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М-футбол, Д- волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).	Текущий
	15(15)	Совершенствование	Равномерный бег (16 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М-футбол, Д- волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).	Текущий
	16(16)	Совершенствование	Равномерный бег (17 мин.). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М-футбол, Д- волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).	Текущий
	17(17)	Совершенствование	Равномерный бег (17 мин.). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М-футбол, Д- волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).	Текущий
	18(18)	Совершенствование	Равномерный бег (18 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М-футбол, Д- волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).	Текущий
	19(19)	Совершенствование	Равномерный бег (18 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М-футбол, Д- волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).	Текущий
	2	3	4	5	6
	20(20)	Совершенствование	Равномерный бег (18 мин.). Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. ОРУ. Спортивная игра: М-футбол, Д- волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).	Текущий
21(21)	Учетный	Бег по пересеченной местности (3000 м). ОРУ развитие выносливости. Спортивная игра: М-футбол, Д- пионербол. Учет: 3000 м без учета времени.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).	Учетный 3000 м без учета времени	

Баскетбол (6 ч)	22(22)	Изучение нового материала Учетный	<p align="center">Проведение инструктажа по ТБ при игре в баскетбол.</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.</p> <p align="center">Учет: отжимание от пола.</p>	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Учетный отжимание от пола
	23(23)	Комбинированный Учетный	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.</p> <p align="center">Учет: наклон вперед сидя на полу.</p>	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Учетный наклон вперед сидя на полу
	24(24)	Комбинированный Учетный	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.</p> <p align="center">Учет: М-подтягивание на перекладине; Д-поднимание туловища за 30 сек.</p>	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы.	Учетный М-подтягив. Д-подниман. туловища за 30 сек.
	25(25)	Комбинированный	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.</p>	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы.	Текущий
	26(26)	Комбинированный	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.</p> <p align="center">Принять зачеты у задолжников.</p>	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы.	Текущий
	27(27)	Итоговый	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы.	Итоговый

II четверть

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	УУД	Вид контроля
1	2	3	4	5	6
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	28(1)	Изучение нового материала	Проведение инструктажа по ТБ на уроках гимнастике. Выполнение команд: «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые приемы, упражнения в висе.	Текущий
	29(2)	Совершенствование	Выполнение команд: «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.	Текущий
	30(3)	Совершенствование	Выполнение команд: «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.	Текущий
	31(4)	Совершенствование	Выполнение команд: «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.	Текущий
	32(5)	Совершенствование	Выполнение команд: «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.	Текущий
	33(6)	Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Развитие силовых способностей. ОРУ с гимнастическими палками. Учет: подтягивание из виса М: «5» - 9р; «4» - 7р; «3» - 5р. Д: «5» - 17р; «4» - 15р; «3» - 8р.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.	Техника выполнения упражнений из виса
1	2	3	4	5	6
Опорный прыжок. Строевые упражнения.	34(7)	Изучение нового материала	Выполнение команд: «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90*(д). Упражнения на гимнастическом бревне. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок.	Текущий

Упражнения на гимнастическом бревне. (6 ч.)	35(8)	Совершенство	Выполнение команд: «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90*(д). Упражнения на гимнастическом бревне. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок.	Текущий
	36(9)	Совершенство	Выполнение команд: «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90*(д). Упражнения на гимнастическом бревне. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок.	Текущий
	37(10)	Совершенство	Выполнение команд: «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90*(д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок.	Текущий
	38(11)	Учетный	Выполнение команд: «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90*(д). Упражнения на гимнастическом бревне. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Учет: техника выполнения упражнений на гимнастическом бревне.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок.	Учетный оценка техники выполнения упражнений на гимнастическом бревне
	39(12)	Учетный	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Учет: техника выполнения опорного прыжка.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок.	Учетный оценка техники выполнения опорного прыжка
Акробатика. Лазание. (6 ч)	40(13)	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). «Мост» и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
	41(14)	Комплексный	Кувырок вперед и назад, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
	42(15)	Комплексный	Кувырок вперед и назад, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
	43(16)	Совершенство	Кувырок вперед и назад, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
	44(17)	Учетный	Кувырок вперед и назад, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие координационных способностей. Учет: техника лазания по канату.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Учетный оценка техники лазания по канату
	45(18)	Учетный	Кувырок вперед и назад, длинный кувырок (М); «Мост» и поворот в упор на одном колене (Д). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие координационных способностей. Учет: техника выполнения акробатических упражнений.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Учетный оценка техники выполнения акробатических упражнений

Баскетбол (3 ч)	46(19)	Комбинированный	Проведение инструктажа по ТБ на уроках баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий
	47(20)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Принять зачеты у задолжников.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий
	48(21)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Итоговый

III четверть

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	УУД	Вид контроля
1	2	3	4	5	6
Баскетбол (12 ч)	49(1)	Комбинированный	Проведение инструктажа по ТБ на уроках баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий
	50(2)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий
	51(3)	Учетный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Учетный оценка техники броска мяча одной рукой от плеча с места

			Учет: техника броска мяча одной рукой от плеча с места.		
	52(4)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2X2, 3X3, 4X4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий
	53(5)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2X2, 3X3, 4X4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий
	54(6)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2X2, 3X3, 4X4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий
	55(7)	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2X2, 3X3, 4X4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий
	56(8)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов, ведения, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий
	57(9)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов, ведения, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий
	58(10)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов, ведения, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий
	59(11)	Комбинированный Учетный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов, ведения, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учет: техника броска мяча одной рукой от плеча с места.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Учетный оценка техники штрафного броска
	60(12)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв Быстрый прорыв (2X1, 3X2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий
Волейбол (18 ч)	61(13)	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий
	62(14)	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий
	63(15)	Совершен	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий

76(28)	Совершенство	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Учет: техника владения мячом нападающего удара.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Учетный оценка техники владения мячом нападающего удара
77(29)	Комбинированный	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Принять зачет у задолжников.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий
78(30)	Совершенство	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Итоговый

IV четверть

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	УУД	Вид контроля
1	2	3	4	5	6
Баскетбол (6 ч.)	79(1)	Комбинированный	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2Х1, 3Х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий
	80(2)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2Х1, 3Х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий
	81(3)	Комбинированный Учетный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3Х1, 3Х2, 4Х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Учет: М – подтягивание на перекладине; Д - поднимание туловища за 30 сек.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Учетный М – подтягив. Д - поднимание туловища за 30 сек.
	82(4)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3Х1, 3Х2, 4Х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий

	83(5)	Комбинированный Учетный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3Х1, 3Х2, 4Х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Учет: отжимание от пола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Учетный отжимание от пола
1	2	3	4	5	6
	84(6)	Комбинированный Учетный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3Х1, 3Х2, 4Х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Учет: наклон вперед сидя на полу.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Учетный наклон вперед сидя на полу
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч.)	85(7)	Комбинированный	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Равномерный бег (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Спортивная игра: М - футбол; Д - волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий
	86(8)	Совершенствование	Равномерный бег (17 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М - футбол; Д - волейбол. Учет: челночный бег 3:10 м на результат.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Учетный челночный бег 3:10 м на результат
	87(9)	Совершенствование	Равномерный бег (17 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М - футбол; Д - волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий
	88(10)	Совершенствование	Равномерный бег (18 мин.). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М - футбол; Д - волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий
	89(11)	Совершенствование Учетный	Равномерный бег (18 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М - футбол; Д - волейбол. Учет: бег 30 м на результат.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Учетный бег 30 м на результат
	90(12)	Совершенствование	Равномерный бег (19 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М - футбол; Д - волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий
	91(13)	Совершенствование Учетный	Равномерный бег (19 мин.). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований. Спортивная игра: М - футбол; Д - волейбол. Учет: бег 60 м на результат М: «5»- 9,3 с; «4»-9,6 с; «3»-9,8 с; Д: «5»- 9,5с; «4»- 9,8 с; «3»- 10,0 с.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Учетный бег 60 м на результат
	92(14)	Совершенствование Учетный	Равномерный бег (19 мин.). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований. Спортивная игра: М - футбол; Д - волейбол. Учет: бег 1000 м на результат.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Учетный бег 1000 м на результат
	93(15)	Учетный	Бег (3000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра: М - футбол; Д - волейбол. Учет: бег 3000 м без учета времени.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Учетный бег 3000 м без учета времени

Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.)	94(16)	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий
	95(17)	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий
	96(18)	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий
	97(19)	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий
	98(20)	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Специальные беговые упражнения. ОРУ Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий
Прыжок в длину с места. Метание малого мяча (4 ч).	99(21)	Комбинированный Учетный	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Учет: техника прыжка в длину с разбега (с места).	Уметь: прыгать в длину с места; метать мяч на дальность.	Учетный Оценка техники прыжка в длину с разбега (с места)
	100(22)	Комбинированный Учетный	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Учет: техника метания малого мяча с разбега М - 40 – 35 – 31 м; Д – 35 – 30 – 28 м.	Уметь: прыгать в длину с места; метать мяч на дальность.	Учетный оценка техники метание малого мяча с разбега
	101(23)	Комбинированный	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Принять зачеты у задолжников.	Уметь: прыгать в длину с места; метать мяч на дальность.	Текущий
	102(24)	Комбинированный	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.	Уметь: прыгать в длину с места, метание малого мяча.	Текущий
	103(25)	Комбинированный	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.	Уметь: прыгать в длину с места, метание малого мяча.	Текущий
	104(26)	Комбинированный	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.	Уметь: прыгать в длину с места, метание малого мяча.	Текущий
	105(27)		Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Подвести итог за год. Напомнить учащимся о правилах поведения на дороге и на воде.		итоговый

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
Основная школа			
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2.	<p>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха</p> <p>Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p> <p>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/ В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.</p>	К	<p>Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд</p> <p>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд</p>
3.	<p>В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).</p> <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся.</p>		

	Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)		
4.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
5.	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
6.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	д	В составе библиотечного фонда
Демонстрационные учебные пособия			
1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	д	
2.	Плакаты методические	д	
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
1.	Козел гимнастический	Д	
2.	Фишки	П	
3.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	Д	
4.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
5.	Мячи: набивные весом 1,2,3 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные	П	
6.	Палка гимнастическая	П	
7.	Скакалка детская	К	
8.	Мат гимнастический	П	
9.	Гимнастический подкидной мостик	Д	
10.	Кегли	К	
11.	Обруч пластиковый детский	Д	
12.	Щит баскетбольный тренировочный	Д	
13.	Сетка для переноски и хранения мячей	П	
14.	Планка для прыжков в высоту	д	
15.	Стойка для прыжков в высоту	д	
16.	Рулетка измерительная (10 м,)	д	