МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Министерство образования и науки РСО-Алания

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 3 г. Алагира

«УТВЕРЖДЕНА» в состаности раздела

ООП ООО Приказ № 112-ОЭ от 01.09.2025г.

Директор пколон до бугулова Л.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Физическая культура» 5-9 классы

Пояснительная записка.

Рабочая программа для учащихся 5 -9 классов составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 2-11 классов, Программа по физической культуре для 2-11 классов, в соответствие с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и региональными нормативными документами.

Программа по физической культуре для 5 - 9 классов разработана в соответствии

- ▶ с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. М.: Просвещение, 2011;
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре. Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. М.: Просвещение, 2011 год;
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 6 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010;

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- ▶ Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329- ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- > Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- > О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- ➤ О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011- 2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- ▶ Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. №373.
- № Приказ №19707 от 04.02.2011 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. №373.
- ▶ Приказ № 1897 от "17" декабря 2010 г. "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"
- ▶ Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в РФ".

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- ✓ укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- ✓ формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- ✓ освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- ✓ обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- ✓ воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета.

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

Место учебного курса в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 68 ч, из расчета 2 ч в неделю. Рабочая программа рассчитана на 350 ч на пять лет обучения (по 2 ч в неделю).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета

выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- ✓ способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ способность активно включаться в совместные физкультурнооздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- ✓ владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области трудовой культуры:
- ✓ умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- ✓ умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- ✓ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. В области эстетической культуры:

- ✓ красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- ✓ хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- ✓ культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры:
- ✓ владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- ✓ владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- ✓ владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- ✓ владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- ✓ понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- ✓ понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

✓ понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- ✓ владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- ✓ владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- ✓ владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Формируемые УУД

УУД в широком смысле — «умения учиться», т.е. способность к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового опыта. Это совокупность способов действия обучающегося, обеспечивающих его способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этого процесса. Овладение учащимися УУД — залог успешного освоения любого предмета. Необходимость организации работы по формированию УУД на уроках физической культуры обусловлена тремя качественными обстоятельствами: педагогической наукой, образовательной практикой и Стандартами второго поколения.

Виды УУД, формируемые на уроках физической культуры

Личностные	Познавательные	Регулятивные	Коммуникативные
1.Самоопре-	1.Соотнесение	1.Формулирование	1.Строить
деление	известного и	цели	продуктивное
	неизвестного		взаимодействие
			между
			сверстниками и
			педагогами
2.Смысло-	2.Планирование	2.Выделение	2.Постановка
образование		необходимой	вопросов
		информации	
	3.Оценка	3.Структурирование	3.Разрешение
	4.Способность к	4.Выбор	
	волевому усилию	эффективных	
		способов решения	
		учебной задачи	
		5.Рефлексия	
		6. Анализ и синтез	
		7.Сравнение	
		8.Классификации	
		9.Действия	
		постановки и	
		решения проблемы	

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ✓ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- ✓ характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе, характеризовать содержательные основы здорового образа жизни;
- ✓ раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- ✓ определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями,
- ✓ определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- ✓ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- ✓ характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- ✓ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- ✓ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- ✓ составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- ✓ классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- ✓ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- ✓ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- ✓ проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- ✓ проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- ✓ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- ✓ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- ✓ выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов:
- ✓ выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ✓ выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Содержание учебного предмета

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Здоровый образжизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое c оздоровительной совершенствование направленностью Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Российские, соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, "Юность", чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские и республиканские ко-манды, тренеры, игроки. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника действий (физических упражнений), ee связь физической двигательных c подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере футбола), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере футбола)

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью Гимнастика с элементами акробатики

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборотаналево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеподготовительные упражнения в парах.

Акробатические упраженения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги крестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги крестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках вполушага; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

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

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

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

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

Мальчики: махом одной и толчком другой подъем перевоворотом в упор; махом назад соскок.

Подъем переворотом в упор толком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе, из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Девочки: смешанные висы: подтягивание из виса лежа.

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

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

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. Упражнения общефизической подготовки

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Ознакомление с техникой эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Равномерный, повторный, переменный и интервальный бег. Бег по виражу. Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»). Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Упражнения общефизической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча; передвижения в основной стойке, ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с пробеганием мимо лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; ловля мяча после отскока; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении двумя руками от груди; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам. Ознакомление с тактикой «прессинга». Технико-тактические действия при вбрасывании мяча и при передаче с лицевой линии.

Изучение обманных движений в игре. Двусторонние учебные игры. Упражнения общефизической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; передача мяча сверху двумя: над собой на разную высоту, в парах, у стенки, в колонне, со сменой мест. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Обучение приему мяча сверху. Передача мяча сверху стоя спиной к цели, прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам. Различные способы приема подачи. Изучение способов перемещения игрока: лицом, боком, спиной вперед. Тактические действия: система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Упражнения общефизической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Различные сочетания приемов техни¬ки передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резанные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком. Остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча.

Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема,) носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и с пропусканием мяча партнеру, "ударом головой". Обманные движения " остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой", "после передачи мяча партнером с пропусканием мяча".

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Совершенствование финтов "уходом", "ударом", "остановкой" в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате. Совершенствование в отборе изученными приёмами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка, и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность, групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Маневрирование на поле: "открывание" для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества, на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: "стенка", "скрещивание", Комбинация "пропуск мяча". Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких,

средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций. Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с

Тактика зашиты

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление "закрывания" и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в "перехвате". Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям "стенка", "скрещивание", "пропуск мяча". Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных "комбинаций". Организация и построение "стенки". Комбинации с участием вратаря. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения "вне игры".

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Организация построения "стенки" при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Инструкторская и судейская практика

Организация деятельности с подачей основные строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта.

Судейство игр в процессе учебных занятий.

Развитие физических качеств. Упражнения общей физической подготовки.

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

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

Способы спортивно-оздоровительной деятельности

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

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

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

Учебно-тематический план по физической культуре для 6-9 классов

No	Наименование					Клас	сы				
п/п	разделов	5кл.		6	кл.	7кл.		8кл.		9кл.	
		Кол.	No	Кол.	No	Кол.	№	Кол.	№	Кол.	No
		часов	yp.	часов	yp.	часов	yp.	часов	yp.	часов	Ур.
1	Основы	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	знаний				В	процесс	е уроков				
2	Легкая атлетика	26	2-27	26	2-27	26	2-27	26	2-27	26	2-27
3	Спортивные	21	28-48	20	28-47	21	28-48	20	28-47	20	28-47
	игры										
4	Лыжная	14	49-62	14	48-61	13	49-61	13	48-60	13	48-60
	подготовка										
5	Волейбол	16	63-78	16	62-77	17	62-78	17	61-77	17	61-77
6	Легкая атлетика	26	79-102	28	78-102	27	79-102	27	78-102	27	78-102

Календарно – тематическое планирование в 5 классе

№ п/п	Тема урока.	Решаемые проблемы.	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)				
			Понятия	Предметные	УУД	Личностные	
				результаты		результаты	
1	2	3	4	5	6	7	
			Спорти	вные игры. Баскетбол	I		
	ТС и ТБ по	Как правильно	Спортивная	Научиться	Р.: применять правила	Описывать технику	
	разделу	вести себя на	игра.	выполнять передачу	подбора одежды для занятий	игровых приемов.	
	баскетбол.	уроке по	Баскетбол,	мяча двумя руками	баскетболом.		
	Совершенствова	баскетболу. Как	передачи мяча.	от груди.	П.: моделировать технику		
	ние передачи	правильно			игровых действий и приемов.		
	мяча от груди.	совершенствоват			К.: взаимодействовать со		
		ь передачи мяча			сверстниками в процессе		
		от груди.			совместного освоения		
					технический действий.		
	Совершенствова	Как правильно	Передача	Научиться	Р.: использовать игровые	Осваивать технику	
	ние передачи от	совершенствоват	мяча, ведение	выполнять передачу	действия баскетбола для	игровых действий и	
	груди. Техника	ь передачи от	мяча.	мяча от груди и	развития физических качеств.	приемов	
	ведения мяча	груди. Как		технике ведения	П.: моделировать технику	самостоятельно.	
	змейкой.	выполнить		мяча змейкой.	игровых действий и приемов,		
		технику ведения			варьировать ее в зависимости		
		мяча змейкой.			от ситуаций и условий.		
					К.: соблюдать правила		
					безопасности.		
	Передача одной	Как выполнить	Передача	Научиться	Р.: использовать игру	Организовывать	
	рукой от плеча	передачу одной	одной рукой	выполнять передачу	баскетбол в организации	совместные занятия	
	на месте и в	рукой от плеча	от плеча на	одной рукой от	активного отдыха.	баскетболом со	
	движении.	на месте и в	месте и в	плеча на месте и в	П.: моделировать технику	сверстниками.	
	Совершенствова	движении. Как	движении.		игровых действий и приемов.		

ние техники	правильно	Техника	движении, технике	К.: взаимодействовать со	
ведения мяча.	совершенствоват	ведения мяча.	ведения мяча.	сверстниками в процессе	
	ь технику			совместного освоения	
	ведения мяча.			технический действий	
КУ – техника	Как правильно	Передача	Научиться	Р.: выполнять правила игры.	Осуществлять
ведения мяча.	выполнить на	одной рукой	выполнять передачу	П.: моделировать технику	судейство игры в
Совершенствова	оценку технику	от плеча на	одной рукой от	игровых действий и приемов.	баскетбол по
ние техники	ведения мяча.	месте и в	плеча на месте и в	К.: взаимодействовать со	упрощенным
передачи мяча.	Как	движении.	движении, технике	сверстниками в процессе	правилам.
	совершенствоват	Техника	ведения мяча.	совместного освоения	
	ь технику	ведения мяча.		технический действий.	
	передачи мяча.				
КУ – техника	Как правильно	Техника	Научиться технике	Р.: использовать игровые	Осваивать технику
передачи мяча.	выполнить на	передачи мяча.	передачи мяча и	действия баскетбола для	игровых действий и
Броски по	оценку технику	Броски по	броскам по кольцу.	развития физических качеств.	приемов
кольцу.	передачи мяча.	кольцу.		П.: моделировать технику	самостоятельно.
	Как правильно			игровых действий и приемов,	
	выполнить			варьировать ее в зависимости	
	броски по			от ситуаций и условий.	
	кольцу.			К.: соблюдать правила	
				безопасности.	
Совершенствова	Как выполнить	Техника	Научиться	Р.: использовать игру	Организовывать
ние техники	совершенствова	бросков в	выполнять технику	баскетбол в организации	совместные занятия
бросков в	ние техники	кольцо. СПУ.	бросков в кольцо и	активного отдыха.	баскетболом со
кольцо. Развитие	бросков в		развить	П.: моделировать технику	сверстниками.
двигательных	кольцо. Как		двигательные	игровых действий и приемов.	
качеств по	развитие		качества по	К.: взаимодействовать со	
средствам СПУ	двигательные		средствам СПУ.	сверстниками в процессе	
баскетбола.	качества по			совместного освоения	
Подведение	средствам СПУ			технический действий	
итогов по	баскетбола.				
разделу.	Подведение				

					Τ
	итогов по				
	разделу.				
TO TE	TC C	П	11	D.	
ТС и ТБ по	Как вести себя	Подвижная	Научиться играть в	Р.: применять правила	Осваивать технику
разделу.	на уроке по теме	игра.	подвижные игры по	подбора одежды для занятий	игровых действий и
Развитие	подвижные	Двигательные	правилам, и	на свежем воздухе.	приемов
двигательных	игры. Как	способности.	развивать	П.: моделировать технику	самостоятельно.
способностей по	развить	ОРУ.	двигательные	игровых действий и приемов.	
средствам ОРУ в	двигательные		способности по	К.: взаимодействовать со	
ходьбе по кругу.	способности по		средствам ОРУ.	сверстниками в процессе	
Игра по выбору	средствам ОРУ в			совместного освоения	
учащихся.	ходьбе по кругу.			технический действий.	
	Как правильно				
	играть в				
	подвижные				
	игры.				
Развитие	Как развить	Координация.	Научиться развивать	Р.: использовать игровые	Осваивать технику
координационны	координационны	Перестрелка,	координационные	действия а для развития	игровых действий и
х способностей	е способности	футбол.	способности по	физических качеств.	приемов
по средствам	по средствам		средствам ОРУ.	П.: моделировать технику	самостоятельно.
ОРУ. Д –	ОРУ. Д –		Научиться играть Д	игровых действий и приемов,	
перестрелка, М –	перестрелка, М –		 перестрелка, М – 	варьировать ее в зависимости	
футбол.	футбол.		футбол.	от ситуаций и условий.	
				К.: соблюдать правила	
				безопасности.	
Строевая	Как правильно	Строевая	Научиться	Р.: использовать игры в	Организовывать
подготовка. Д –	выполнить	подготовка.	выполнять элементы	организации активного	совместные занятия
перестрелка, М –	элементы	Перестрелка,	строевой	отдыха.	по футболу и игру
футбол	строевой	футбол.	подготовки.	П.: моделировать технику	перестрелка со
(технические	подготовки. Как		Научиться играть Д	игровых действий и приемов.	сверстниками.
элементы).	правильно		– перестрелка, М –	К.: взаимодействовать со	_
	играть Д-		футбол (технические	сверстниками в процессе	
	перестрелка, М –		элементы).		

Коз	ыполнение омплекса ОФП. чебная игра ионербол.	футбол (технические элементы). Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как правильно играть в	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно играть в пионербол.	совместного освоения технический действий. Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов,	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
		пионербол.		пионероол.	варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
ПО	гроевая одготовка. ФП. Учебная гра пионербол.	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Строевая подготовка. Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки и правильно выполнять комплекс ОФП. Научиться играть в пионербол.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осуществлять судейство игры.
Od	У комплекса ФП. Учебная гра пионербол.	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП и игре в пионербол.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
ско	азвитие соростно – пловых качеств о средствам	Как развить скоростно — силовых качеств по средствам	Скоростно – силовые качества.	Научиться развить скоростно – силовые качества по средствам СПУ	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе.	Организовывать совместные занятия по футболу и игру

СПУ подвижных игр. Д — перестрелка, М — футбол. Подведение	СПУ подвижных игр. Д — перестрелка, М — футбол. Подведение	Подвижная игра.	подвижных игр и играть в Д – перестрелка, М – футбол.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	перестрелка со сверстниками.
итогов четверти.	итогов четверти.			технический действий.	
итогов четверти.	итогов четверти.			технический действий.	
		Спо	ртивные игры. Волей	бол	
ТС и ТБ по	Как правильно	Спортивные	Научиться	Р.: применять правила	Организовывать
разделу	вести себя на	игры.	правильно вести	подбора одежды для занятий	совместные занятия
волейбол.	уроке по	Волейбол.	себя на уроке по	волейболом.	волейболом со
Развитие	разделу	Двигательные	разделу волейбол и	П.: моделировать технику	сверстниками.
двигательных	волейбол. Как	качества. ОРУ.	развивать	действий и приемов	
качеств по	развить	Стойка	двигательные	волейболиста.	
средствам ОРУ.	двигательные	волейболиста.	качества по	К.: соблюдать правила	
Стойка	качества по		средствам ОРУ.	безопасности.	
волейболиста.	средствам ОРУ.		Научиться		
	Как правильно		правильно		
	выполнять		выполнять стойку		
	стойку		волейболиста.		
	волейболиста.				
Совершенствова	Как	Стойка	Научится правильно	Р.: уважительно относиться к	Описывать технику
ние стойки	совершенствоват	волейболиста.	выполнять стойку	партнеру.	игровых действий и
волейболиста.	ь стойку	Прием.	волейболиста.	П.: моделировать технику	приемов волейбола.
Техника	волейболиста.	Передача.	Научиться технике	игровых действий и приемов.	
набрасывание	Как выполнить		набрасывание мяча	К.: взаимодействовать со	
мяча над собой.	технику		над собой и технике	сверстниками в процессе	
Техника приема	набрасывание		приема и передачи	совместного освоения	
и передачи мяча	мяча над собой.		мяча сверху.	технических действий	
сверху.	Как выполнить			волейбола.	
	технику приема				
	и передачи мяча				
	сверху.				

Совершенствова ние техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Совершенствова	Как совершенствоват ь технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Прием. Передача. Набрасывание мяча. Прием.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться технике	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Р.: уважительно относиться к	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществлять
ние техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	совершенствоват ь техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	судейство игры.
КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствова ние техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствоват ь технику приема и	Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.

передачи мяча	передачи мяча		технические		
снизу.	сверху. Как		действия волейбола.		
	правильно		Action Same Serious committee		
	ВЫПОЛНИТЬ				
	технику приема				
	и передачи мяча				
	снизу.				
Совершенствова	Как	Прием и	Научится технике	Р.: использовать игру	Организовывать
ние техники	совершенствоват	передача мяча.	приема и передачи	волейбол в организации	совместные занятия
приема и	ь техники	Прямая	мяча, и технике	активного отдыха.	волейболом со
передачи мяча.	приема и	- 	прямой нижней	П.: моделировать технику	сверстниками.
Техника прямой	передачи мяча.	подача.	подачи.	игровых действий и приемов,	1
нижней подачи.	Как правильно			варьировать ее в зависимости	
	выполнить			от ситуаций и условий.	
	технику прямой			К.: соблюдать правила	
	нижней подачи.			безопасности.	
КУ – техника	Как правильно	Прием и	Научиться	Р.: выполнять правила игры.	Организовывать
приема и	выполнить на	передача мяча.	качественно	П.: моделировать технику	совместные занятия
передачи мяча в	оценку технику	Прямая	выполнять – техника	игровых действий и приемов,	волейболом со
парах.	приема и	РИЖИН	приема и передачи	варьировать ее в зависимости	сверстниками.
Совершенствова	передачи мяча в	подача.	мяча в парах.	от ситуаций и условий.	
ние нижней	парах. Как		Научиться нижней	К.: соблюдать правила	
прямой подачи.	совершенствоват		прямой подаче.	безопасности.	
	ь нижнюю				
	прямую подачу.				
	Как	Прием и	Научиться приему и	Р.: уважительно относиться к	Осуществлять
Совершенствова	совершенствоват	передача мяча.	передачи мяча в	сопернику и управлять своими	судейство игры.
ние приема и	ь прием и	Прямая	парах с нижней	эмоциями.	
передачи мяча в	передачи мяча в	RRHЖ ИН	прямой подачи.	П.: моделировать технику	
парах.	парах с нижней	подача.	Научиться	игровых действий и приемов,	
Совершенствова	прямой подачи.	Подъем	качественному	варьировать ее в зависимости	
ние нижней	Как правильно	корпуса из	выполнению	от ситуаций и условий,	
прямой подачи.	выполнить				

 ·T	1		I		T
Подъем корпуса из положения лежа. КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствова ние технических действий волейбола. Учебная игра.	подъем корпуса из положения лежа. Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствоват ь технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	положения лежа. Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола.	подъема корпуса из положения лежа. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	СПУ волейболиста. Двигательные качества.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.

ТС и ТБ по	Как правильно	Строевая	Научиться строевой	Р.: включать беговые	Описывать технику
разделу.	выполнять	подготовка.	подготовке и	упражнения в различные	выполнения
Строевая	технические	Разбег.	технике разбега	формы занятий физической	прыжковых
подготовка.	действия по	Прыжок в	прыжка в высоту	культурой.	упражнений.
Техника разбега	разделу легкой	высоту	перешагиванием.	П.: демонстрировать	
и прыжка в	атлетики. Как	перешагивание	•	вариативное выполнение	
высоту	правильно	М.		прыжковых упражнений.	
перешагиванием.	выполнять			К.: взаимодействовать со	
_	элементы			сверстниками в процессе	
	строевой			совместного освоения	
	подготовки. Как			прыжковых упражнений.	
	правильно				
	выполнять				
	технику разбега				
	и прыжка в				
	высоту				
	перешагиванием				
Техника разбега	Как правильно	Прыжок в	Научиться	Р.: включать беговые	Описывать технику
и прыжка в	выполнить	высоту	выполнять прыжок в	упражнения в различные	выполнения
высоту	технические	перешагивание	высоту	формы занятий физической	прыжковых
перешагиванием.	действия	м. Разбег.	перешагиванием и	культурой.	упражнений и
Техника метания	прыжка в высоту	Метание.	технике метания	П.: демонстрировать	технику метания
набивного мяча.	и метания	Набивной мяч.	набивного мяча.	вариативное выполнение	набивного мяча,
	набивного мяча.			прыжковых упражнений и	осваивать
				метания набивного мяча.	самостоятельно.
				К.: соблюдать правила	
				безопасности.	
КУ - техника	Как правильно	Метание.	Научиться	Р.: включать беговые	Описывать технику
разбега в три	выполнить	Набивной мяч.	качественно,	упражнения в различные	выполнения
шага прыжка в	технику разбега	Прыжок в	выполнять разбег в	формы занятий физической	прыжковых
высоту на	в три шага	высоту	три шага прыжка в	культурой.	упражнений и
минимальных	прыжка в		высоту на	П.: демонстрировать	технику метания
высотах.	высоту на		минимальных	вариативное выполнение	набивного мяча,

Совершенствова	минимальных		высотах. Научиться	прыжковых упражнений и	осваивать
ние техники	высотах. Как		метанию набивного	метания набивного мяча.	самостоятельно.
метания	совершенствоват		мяча.	К.: соблюдать правила	
набивного мяча.	ь технику			безопасности.	
	метания				
	набивного мяча.				
Старт с опорой	Как правильно	Старт.	Научиться старту с	Р.: включать беговые	Описывать технику
	-	Метание.	1 * *	упражнения в различные	выполнения
КУ – метание			и качественное		беговых
набивного мяча.	-		выполнение		упражнений и
			метания набивного		технику метания
	выполнить на		мяча.	<u> </u>	набивного мяча,,
	оценку метание				осваивать их
				_ ±	самостоятельно.
Стартовый	Как правильно	Разгон.	Научиться	Р.: включать беговые	Описывать технику
-	-			упражнения в различные	выполнения
выносливости.		Бег.	Развитие		беговых
	1		выносливости. Бег		упражнений,
мин.	1				осваивать ее
	-		, ,	*	самостоятельно,
				, · ·	выявлять и
				К.: взаимодействовать со	устранять
				сверстниками в процессе	характерные
				совместного освоения беговых	ошибки в процессе
				упражнений.	освоения.
Выполнение на	Как правильно	Старт.	Научиться старту с	Р.: включать беговые	Описывать технику
оценку техники	выполнить на		опорой на одну руку	упражнения в различные	выполнения
старта с опорой	оценку технику	_	и прыжкам через	формы занятий физической	беговых
на одну руку.	старта и		скакалку за 1 мин.	культурой.	упражнений,
			_		осваивать ее
	ние техники метания набивного мяча. Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча. Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	ние техники метания набивного мяча. Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча. Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. Выполнение на оценку техники старта с опорой Как правильно выполнить на оценку метание набивного мяча. Как правильно выполнить на оценку метание набивного мяча. Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	ние техники метания набивного мяча. Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча. Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. Выполнение на оценку техники старта с опорой на оценку техники старта с опорой и оценку техники старта с опорой и оценку техники старта с опорой и опенку техники старта с опорой и опенку техники старта с опорой и опенку техники опенку техники опенку техники старта с опорой и опенку техники опенку	ние техники метания набивного мяча. Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча. Стартовый разгон. Развитие выполнить на оценку метание набивного мяча. Как правильно выполнить на оценку техники старта с опорой Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость. Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость. Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость. Как правильно выполнить на оценку техники старта с опорой Как правильно выполнить на оценку техники старта с опорой на одну руку и прыжкам через	пие техники метания набивного мяча. Старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнить на оценку техники выносливости. Бег от 3 до 5 мин. Выполнение выносливость. Бег от 3 до 5 мин. Выполнение на оценку техники выполнить на оценку техники старта с опорой и одну разгон. Развитие выносливость. Выполнение на оценку техники старта с опорой и одну разгон. Развития выполнить на оценку техники старта с опорой и одну разгон. Выполнить на оценку техники старта с опорой и одну разгон. Выполнить на оценку техники оценку техники старта с опорой и одну руку и качественное выполнить на оценку техники опенку техники опенк

КУ – прыжки	при руки перес			П.: применять беговые	самостояталино
1	прыжки через			*	самостоятельно,
через скакалку за	скакалку.			упражнения для развития	выявлять и
1 мин.				физических качеств.	устранять
				К.: соблюдать правила	характерные
				безопасности.	ошибки в процессе
					освоения.
Бег 60 м. на	Как правильно	Бег на	Научиться Бег 60 м.	Р.: включать беговые	Описывать технику
результат.	выполнить бег	короткую	на результат.	упражнения в различные	выполнения
Прыжок в длину	60 м. на	дистанцию.	Прыжок в длину с	формы занятий физической	беговых
с разбега 11-15	результат. Как	Прыжок.	разбега 11-15 шагов	культурой.	упражнений и
шагов	правильно			П.: демонстрировать	технику прыжка в
	выполнить			вариативное выполнение	длину с разбега.
	прыжок в длину			прыжковых упражнений.	
	с разбега 11-15			К.: взаимодействовать со	
	шагов			сверстниками в процессе	
				совместного освоения беговых	
				упражнений.	
Совершенствова	Как	Прыжок в	Научиться прыжку в	Р.: включать беговые	Описывать технику
ние прыжка в	совершенствоват	длину.	длину с разбега 11-	упражнения в различные	выполнения
длину с разбега	ь прыжки в	Выносливость.	15 шагов и развитию	формы занятий физической	беговых
11-15 шагов.	длину с разбега	Бег.	выносливости.	культурой.	упражнений и
Развитие	11-15 шагов. Как			П.: демонстрировать	технику прыжка в
выносливости.	развить			вариативное выполнение	длину с разбега.
Бег до 6 мин.	выносливость.			прыжковых упражнений.	
				К.: соблюдать правила	
				безопасности.	
Совершенствова	Как	Метание мяча.	Научиться метанию	Р.: применять упражнения	Описывать технику
ние техники	совершенствоват		мяча на дальность.	малого мяча для развития	метания мяча
метания мяча на	ь техники			физических качеств.	разными
дальность.	метания мяча на			П.: демонстрировать	способами,
	дальность.			выполнение метания малого	осваивать ее
				мяча.	самостоятельно.

КУ - техника	Как выполнить	Прыжок в	Научиться разбегу в	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. Р.: включать беговые	Orman pozza zovanna
ку - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	на оценку технику разбега в прыжках в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег.	прыжок в длину. Эстафета.	прыжках в длину и эстафете с палочкой.	упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.
Бег 1500 м. Совершенствова ние передачи эстафетной палочки.	Как выполнить бег на выносливость. Как совершенствоват ь технику передачи	Эстафетная палочка. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.

	эстафетной палочки.			К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	
Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Как выполнить бег по дистанции.	Эстафета. Кроссовая подготовка.	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.
КУ - бег 1500 м. Совершенствова ние передачи эстафетной палочки.	Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на 1500 м. Как совершенствоват ь технику	Эстафета. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.

	и	ш
e	ŋ	υ

	передачи эстафетной палочки.			К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	
Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Подведение итогов.	Эстафета.	Научиться встречной эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

	Виды программы	Кол-во часов	Дата проведения	Формы контроля
	Основы знаний			•
<u>1 урок</u>	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Теоретические сведения			Фронт.опрос
	Кроссовая подготовка	12		
2 урок	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. выполнения команд
3 урок	Самоконтроль, пульсометрия Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Фиксирование результатов
4 урок	Упражнения для воспитания выносливости Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. техники бега, правильности дыхания
<u>5 урок</u>	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. выполнения команд
6 урок	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Фиксирование результатов
7 урок	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. техники бега,правильност и дыхания
8 урок	Бег с умеренной интенсивности с преодолением препятствий 500м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений
<u>9 урок</u>	Бег с умеренной интенсивности с преодолением препятствий 500м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений
10 урок	Бег с умеренной интенсивности с преодолением препятствий 500м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений
11 урок	Переменный бег: 1000м + ускорения по 30м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений

<u>12 урок</u>	Переменный бег: 1000м + ускорения по 30м	1	Корректир.
	Спортивные игры: по выбору учителя		движений
	Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости		
<u>13 урок</u>	Контрольный бег 1000м	1	Корректир.
	Спортивные игры: по выбору учителя		движений
	Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости		
	Футбол	17	
<u>14 урок</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебнотренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. движений
<u>15 урок</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебнотренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. движений
<u>16 урок</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебнотренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. движений
<u>17 урок</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
<u>18 урок</u>	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебнотренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
<u>19 урок</u>	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебнотренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
<u>20 урок</u>	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебнотренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
21 урок	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебнотренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
<u>22 урок</u>	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебнотренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике

23 урок	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
24 урок	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
<u>25 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебнотренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
<u> 26 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебнотренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
27 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебнотренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
<u>28 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебнотренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
<u>29 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебнотренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
30 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебнотренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
31 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
32 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Учебнотренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
	Волейбол	12	
33 урок	Теоретические знания. Сущность игры в волейбол. Правила игры. Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Подача мяча через сетку с площадки О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Выполнение правил игры

34 урок	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Подача мяча через сетку с площадки. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректир. техники и тактике
35 урок	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Подача мяча в стену. Подача мяча через сетку с площадки. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректир. техники и тактике
36 урок	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректир. техники и тактике
37 урок	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректир. техники и тактике
38 урок	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Подача мяча в стену. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректир. техники и тактике
39 урок	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча в стену. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректир. техники и тактике
<u>40 урок</u>	Теоретические знания. Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча в стену. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректир. техники и тактике
41 урок	Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча в стену. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректир. техники и тактике
42 урок	Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректир. техники и тактике
43 урок	Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректир. техники и тактике
44 урок	Обучение нижней прямой подаче. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректир. техники и тактике
<u>45 урок</u>	Подведение итогов четверти	1	

46 урок	Основы знаний о ФК	1	
	Гимнастика с элементами акробатики	12	
<u>47 урок</u>	Строевые упражнения. Акробатика. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы	1	Корректир. движений,страхо вка
<u>48 урок</u>	Строевые упражнения. Акробатика. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы	1	Корректир. движений,страхо вка
<u>49 урок</u>	Строевые упражнения. Акробатика. Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,страхо вка
<u>50 урок</u>	Строевые упражнения. Акробатика. Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,страхо вка
<u>51 урок</u>	Строевые упражнения. Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,страхо вка
<u>52 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,страхо вка
<u>53 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,страхо вка
<u>54 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,страхо вка
<u>55 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,страхо вка
<u>56 урок</u>	Строевые упражнения. Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,страхо вка
<u>57 урок</u>	Строевые упражнения. Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Лазанье по канату. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,страхо вка
<u>58 урок</u>	Строевые упражнения. Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Лазанье по канату. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,страхо вка
	Баскетбол	12	

<u>59 урок</u>	Разбор упрощенных правил игры. Обучение простым передвижениям в защите и нападение.	1	Корректировка
	Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с		техники бега
	изменением направления. Обучение ловле мяча в движении в парах. С.П.У. для развития		
60	прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	To
<u>60 урок</u>	Обучение простым передвижениям в защите и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с	1	Корректировка
	последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение		техники бега
	броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ловле мяча в движении в парах. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом.		
	Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		
61 урок	Обучение простым передвижениям в защите и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с	1	Корректировка
OT ypok	последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение	1	** *
	броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению		техники бега
	мяча с обведением условных препятствий. Обучение ловле мяча в движении в парах. С.П.У.		
	для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Домашнее задание: ОРУ на		
	развитие ловкости		
<u>62 урок</u>	Обучение простым передвижениям в защите и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с	1	Корректировка
	последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение		техники бега
	броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению		10
	мяча с обведением условных препятствий. Обучение ловле мяча в движении в парах.		
	Сочетание приемов. Челночный бег 4х9м. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с		
	баскетбольным мячом. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие		
	ловкости		
<u>63 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение	1	Корректировка
	ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение ловле мяча в движении в парах.		техники бега
	Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием.		
	Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		
<u>64 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение	1	Корректировка
	ведению мяча с обведением условных препятствий. Сочетание приемов. С.П.У. для развития		техники бега
65	прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	4	To
<u>65 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение	1	Корректировка
	ведению мяча с обведением условных препятствий. Сочетание приемов. С.П.У. для развития		техники бега
((прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	I/
<u>66 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение	1	Корректировка
	ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение остановке прыжком после		техники бега
	ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Оценка выполнения основных технических приемов. Домашнее задание: ОРУ на		
	развитие ловкости		
	pasenthe hodroeth		

<u>67 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректировка техники бега
<u>68 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. Челночный бег 4х9м. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректировка техники бега
<u>69 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректировка техники бега
70 урок	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Оценка выполнения основных технических приемов. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректировка техники бега
	Легкая атлетика	15	
71 урок	Многоскоки. Прыжок в длину с места. Переменный бег: 200м + 20м х 2р, 300м + 20м х 2р. Бег на скорость: 30м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1	Корректировка техники бега
72 урок	Продвижение из приседа. Прыжок в длину с места. Переменный бег: 200м + 20м х 2р, 300м + 20м х 2р. Бег на скорость: 30м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1	Корректировка исполнения прыжка
73 урок	Многоскоки. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Переменный бег: 200м + 20м х 2р, 300м + 20м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1	Корректировка исполнения прыжка
74 урок	Роль интервалов отдыха между повторениями упражнений и дыхательных движений на восстановление. Продвижение из приседа. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Медленный бег: 800 – 1000м (Д), 1000 – 1200м (М). Контрольный бег 60м. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1	Корректировка исполнения прыжка
<u>75 урок</u>	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Медленный бег: 800 – 1000м (Д), 1000 – 1200м (М). Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1	Корректировка техники бега
<u>76 урок</u>	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Медленный бег: 800 – 1000м (Д), 1000 – 1200м (М). Челночный бег: 4 х 9м. Домашнее задание: ОРУ на скоростносиловую выносливость	1	Корректировка техники бега
77 урок	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1	Корректировка техники бега
78 урок	Подведение итогов четверти	1	
79 урок	Основы знаний о ФК	1	
80 урок	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1	Корректир. движений

81 урок	Метание мяча в цель. Метание с места. Бег на скорость: 60м x 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1	Корректир. движений
82 урок	Работа мышц в беге. Метание мяча с места. Метание мяча с укороченного разбега. Бег на скорость: 60м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1	Корректир. движений
83 урок	Многоскоки. Метание мяча с укороченного разбега. Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег: 4 х 9м. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1	Корректир. движений
<u>84 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1	Корректир. движений
<u>85 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1	
<u>86 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1	Корректир. движений
<u>87 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на скоростно- силовую выносливость Контрольный бег 60м.	1	Корректир. движений
	Футбол	17	Корректир. движений
88 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Учебнотренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. движений
89 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Учебнотренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. движений
90 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. движений
91 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. движений
92 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. движений
93 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебнотренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. движений
94 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебнотренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. движений

95 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. движений
96 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактики
<u>97 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактики
98 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактики
99 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактики
100 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактики
101 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактики
102 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Командные действия. Учебнотренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактики

Календарно – тематическое планирование в 6 классе

N₂	Тема урока.	Решаемые	Планируемые результаты			
п/п		проблемы.	(в соответствии с ФГОС)			
			Понятия	Предметные	УУД	Личностные

				результаты		результаты
1	2	3	4	5	6	7
			Спорти	вные игры. Баскетбол	I	
	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствова ние передачи мяча от груди.	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствоват ь передачи мяча от груди.	Спортивная игра. Баскетбол, передачи мяча.	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Описывать технику игровых приемов.
	Совершенствова ние передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Как правильно совершенствоват ь передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	Передача мяча, ведение мяча.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствова ние техники ведения мяча.	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствоват ь технику ведения мяча.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.

КУ – техника	Как правильно	Передача	Научиться	Р.: выполнять правила игры.	Осуществлять
ведения мяча.	выполнить на	одной рукой	выполнять передачу	П.: моделировать технику	судейство игры в
Совершенствова	оценку технику	от плеча на	одной рукой от	игровых действий и приемов.	баскетбол по
ние техники	ведения мяча.	месте и в	плеча на месте и в	К.: взаимодействовать со	упрощенным
передачи мяча.	Как	движении.	движении, технике	сверстниками в процессе	правилам.
	совершенствоват	Техника	ведения мяча.	совместного освоения	
	ь технику	ведения мяча.		технический действий.	
	передачи мяча.				
КУ – техника	Как правильно	Техника	Научиться технике	Р.: использовать игровые	Осваивать технику
передачи мяча.	выполнить на	передачи мяча.	передачи мяча и	действия баскетбола для	игровых действий и
Броски по	оценку технику	Броски по	броскам по кольцу.	развития физических качеств.	приемов
кольцу.	передачи мяча.	кольцу.		П.: моделировать технику	самостоятельно.
	Как правильно			игровых действий и приемов,	
	выполнить			варьировать ее в зависимости	
	броски по			от ситуаций и условий.	
	кольцу.			К.: соблюдать правила	
				безопасности.	
Совершенствова	Как выполнить	Техника	Научиться	Р.: использовать игру	Организовывать
ние техники	совершенствова	бросков в	выполнять технику	баскетбол в организации	совместные занятия
бросков в	ние техники	кольцо. СПУ.	бросков в кольцо и	активного отдыха.	баскетболом со
кольцо. Развитие	бросков в		развить	П.: моделировать технику	сверстниками.
двигательных	кольцо. Как		двигательные	игровых действий и приемов.	
качеств по	развитие		качества по	К.: взаимодействовать со	
средствам СПУ	двигательные		средствам СПУ.	сверстниками в процессе	
баскетбола.	качества по			совместного освоения	
Подведение	средствам СПУ			технический действий	
итогов по	баскетбола.				
разделу.	Подведение				
	итогов по				
	разделу.				

ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	Как вести себя на уроке по теме подвижные игры. Как развить двигательные способности по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Как правильно играть в подвижные игры.	Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ.	Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
Развитие координационны х способностей по средствам ОРУ. Д — перестрелка, М — футбол.	Как развить координационны е способности по средствам ОРУ. Д — перестрелка, М — футбол.	Координация. Перестрелка, футбол.	Научиться развивать координационные способности по средствам ОРУ. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно играть Д — перестрелка, М — футбол (технические элементы).	Строевая подготовка. Перестрелка, футбол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками.

Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как правильно играть в пионербол.	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно играть в пионербол.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Строевая подготовка. Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки и правильно выполнять комплекс ОФП. Научиться играть в пионербол.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осуществлять судейство игры.
КУ комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП и игре в пионербол.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
Развитие скоростно — силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д — перестрелка, М —	Как развить скоростно — силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д — перестрелка, М —	Скоростно – силовые качества. Подвижная игра.	Научиться развить скоростно — силовые качества по средствам СПУ подвижных игр и играть в Д —	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе	Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками.

футбол.	футбол.		перестрелка, М –	совместного освоения	
Подведение	Подведение		футбол.	технический действий.	
итогов четверти.	итогов четверти.		4713311		
meres rerseprin	interes rerseptiin				
		Спо	ртивные игры. Волей	бол	
ТС и ТБ по	Как правильно	Спортивные	Научиться	Р.: применять правила	Организовывать
разделу	вести себя на	игры.	правильно вести	подбора одежды для занятий	совместные занятия
волейбол.	уроке по	Волейбол.	себя на уроке по	волейболом.	волейболом со
Развитие	разделу	Двигательные	разделу волейбол и	П.: моделировать технику	сверстниками.
двигательных	волейбол. Как	качества. ОРУ.	развивать	действий и приемов	
качеств по	развить	Стойка	двигательные	волейболиста.	
средствам ОРУ.	двигательные	волейболиста.	качества по	К.: соблюдать правила	
Стойка	качества по		средствам ОРУ.	безопасности.	
волейболиста.	средствам ОРУ.		Научиться		
	Как правильно		правильно		
	выполнять		выполнять стойку		
	стойку		волейболиста.		
	волейболиста.				
Совершенствова	Как	Стойка	Научится правильно	Р.: уважительно относиться к	Описывать технику
ние стойки	совершенствоват	волейболиста.	выполнять стойку	партнеру.	игровых действий и
волейболиста.	ь стойку	Прием.	волейболиста.	П.: моделировать технику	приемов волейбола.
Техника	волейболиста.	Передача.	Научиться технике	игровых действий и приемов.	
набрасывание	Как выполнить		набрасывание мяча	К.: взаимодействовать со	
мяча над собой.	технику		над собой и технике	сверстниками в процессе	
Техника приема	набрасывание		приема и передачи	совместного освоения	
и передачи мяча	мяча над собой.		мяча сверху.	технических действий	
сверху.	Как выполнить			волейбола.	
	технику приема				
	и передачи мяча				
	сверху.		**		
Совершенствова	Как	Прием.	Научиться технике	Р.: выполнять правила игры.	Организовывать
ние техники	совершенствоват	Передача.	набрасывание мяча	П.: моделировать технику	совместные занятия
набрасывание	ь технику		над собой и технике	игровых действий и приемов,	

мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Совершенствова ние техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как совершенствоват ь техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Набрасывание мяча. Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	приема и передачи мяча сверху. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	волейболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры.
КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствова ние техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствоват ь технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно	Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.

	выполнить				
	технику приема				
	и передачи мяча				
	снизу.				
Совершенствова	Как	Прием и	Научится технике	Р.: использовать игру	Организовывать
ние техники	совершенствоват	передача мяча.	приема и передачи	волейбол в организации	совместные занятия
приема и	ь техники	Прямая	мяча, и технике	активного отдыха.	волейболом со
передачи мяча.	приема и	РИЖИН	прямой нижней	П.: моделировать технику	сверстниками.
Техника прямой	передачи мяча.	подача.	подачи.	игровых действий и приемов,	
нижней подачи.	Как правильно			варьировать ее в зависимости	
	выполнить			от ситуаций и условий.	
	технику прямой			К.: соблюдать правила	
	нижней подачи.			безопасности.	
КУ – техника	Как правильно	Прием и	Научиться	Р.: выполнять правила игры.	Организовывать
приема и	выполнить на	передача мяча.	качественно	П.: моделировать технику	совместные занятия
передачи мяча в	оценку технику	Прямая	выполнять – техника	игровых действий и приемов,	волейболом со
парах.	приема и	РИЖИН	приема и передачи	варьировать ее в зависимости	сверстниками.
Совершенствова	передачи мяча в	подача.	мяча в парах.	от ситуаций и условий.	1
ние нижней	парах. Как		Научиться нижней	К.: соблюдать правила	
прямой подачи.	совершенствоват		прямой подаче.	безопасности.	
1	ь нижнюю				
	прямую подачу.				
	Как	Прием и	Научиться приему и	Р.: уважительно относиться к	Осуществлять
Совершенствова	совершенствоват	передача мяча.	передачи мяча в	сопернику и управлять своими	судейство игры.
ние приема и	ь прием и	Прямая	парах с нижней	ЭМОНИЯМИ.	
передачи мяча в	передачи мяча в	т Рижняя	прямой подачи.	П.: моделировать технику	
парах.	парах с нижней	подача.	Научиться	игровых действий и приемов,	
Совершенствова	прямой подачи.	Подъем	качественному	варьировать ее в зависимости	
ние нижней	Как правильно	корпуса из	выполнению	от ситуаций и условий,	
прямой подачи.	выполнить	положения	подъема корпуса из	возникающих в процессе	
Подъем корпуса	подъем корпуса	лежа.	положения лежа.	игрой деятельности.	
из положения	из положения		110110/Hellilli vienidi	К.: взаимодействовать со	
лежа.	лежа.			сверстниками в процессе	
noma.	noma.			еверетинками в процессе	

				совместного освоения технический действий волейбола.	
КУ - подъем	Как правильно	Подъем	Научиться	Р.: использовать игру	Организовывать
корпуса из	выполнить на	корпуса из	качественному	волейбол в организации	совместные занятия
положения лежа.	оценку подъем	положения	выполнению	активного отдыха.	волейболом со
Совершенствова	корпуса из	лежа.	подъема корпуса из	П.: моделировать технику	сверстниками.
ние технических	положения лежа.	Технические	положения лежа.	игровых действий и приемов,	
действий	Как	действия	Научиться	варьировать ее в зависимости	
волейбола.	совершенствоват	волейбола.	техническим	от ситуаций и условий.	
Учебная игра.	ь технические		действиям	К.: соблюдать правила	
	действия		волейбола и игре в	безопасности.	
	волейбола. Как		волейбол.		
	правильно				
	играть в				
	волейбол.				
Развитие	Как развить	СПУ	Научиться развить	Р.: применять правила	Организовывать
двигательных	двигательные	волейболиста.	двигательные	подбора одежды для занятий	совместные занятия
качеств по	качества по	Двигательные	качества по	волейболом.	волейболом со
средствам СПУ	средствам СПУ	качества.	средствам СПУ	П.: моделировать технику	сверстниками.
волейбола.	волейбола.		волейбола и самой	действий и приемов	
Подведение	Подведение		игре.	волейболиста.	
итогов по	итогов по			К.: соблюдать правила	
разделу. Учебная	разделу. Как			безопасности.	
игра.	правильно				
	играть в				
	волейбол.				
			T	T	T
ТС и ТБ по	Как правильно	Строевая	Научиться строевой	Р.: включать беговые	Описывать технику
разделу.	выполнять	подготовка.	подготовке и	упражнения в различные	выполнения
Строевая	технические	Разбег.	технике разбега	формы занятий физической	прыжковых
подготовка.	действия по	Прыжок в	прыжка в высоту	культурой.	упражнений.
Техника разбега	разделу легкой	высоту	перешагиванием.		

и поличе	атлетики. Как	парашаривания		П.: демонстрировать	
и прыжка в		перешагивание		1 1	
высоту	правильно	М.		вариативное выполнение	
перешагиванием.	выполнять			прыжковых упражнений.	
	элементы			К.: взаимодействовать со	
	строевой			сверстниками в процессе	
	подготовки. Как			совместного освоения	
	правильно			прыжковых упражнений.	
	выполнять				
	технику разбега				
	и прыжка в				
	высоту				
	перешагиванием				
Техника разбега	Как правильно	Прыжок в	Научиться	Р.: включать беговые	Описывать технику
и прыжка в	выполнить	высоту	выполнять прыжок в	упражнения в различные	выполнения
высоту	технические	перешагивание	высоту	формы занятий физической	прыжковых
перешагиванием.	действия	м. Разбег.	перешагиванием и	культурой.	упражнений и
Техника метания	прыжка в высоту	Метание.	технике метания	П.: демонстрировать	технику метания
набивного мяча.	и метания	Набивной мяч.	набивного мяча.	вариативное выполнение	набивного мяча,
	набивного мяча.			прыжковых упражнений и	осваивать
				метания набивного мяча.	самостоятельно.
				К.: соблюдать правила	
				безопасности.	
КУ - техника	Как правильно	Метание.	Научиться	Р.: включать беговые	Описывать технику
разбега в три	выполнить	Набивной мяч.	качественно,	упражнения в различные	выполнения
шага прыжка в	технику разбега	Прыжок в	выполнять разбег в	формы занятий физической	прыжковых
высоту на	в три шага	высоту	три шага прыжка в	культурой.	упражнений и
минимальных	прыжка в		высоту на	П.: демонстрировать	технику метания
высотах.	высоту на		минимальных	вариативное выполнение	набивного мяча,
Совершенствова	минимальных		высотах. Научиться	прыжковых упражнений и	осваивать
ние техники	высотах. Как		метанию набивного	метания набивного мяча.	самостоятельно.
метания	совершенствоват		мяча.	К.: соблюдать правила	
набивного мяча.	ь технику			безопасности.	

	метания набивного мяча.				
Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнить на оценку метание набивного мяча.	Старт. Метание.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча,, осваивать их самостоятельно.
Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Разгон. Выносливость. Бег.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	Как правильно выполнить на оценку технику старта и прыжки через скакалку.	Старт. Прыжки.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные

					ошибки в процессе освоения.
Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Бег на короткую дистанцию. Прыжок.	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
Совершенствова ние прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	Как совершенствоват ь прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость.	Прыжок в длину. Выносливость. Бег.	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
Совершенствова ние техники метания мяча на дальность.	Как совершенствоват ь техники метания мяча на дальность.	Метание мяча.	Научиться метанию мяча на дальность.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.

КУ - техника	Как выполнить	Прыжок в	Научиться разбегу в	Р.: включать беговые	Описывать технику
разбега в	на оценку	длину.	прыжках в длину и	упражнения в различные	выполнения
прыжках в	технику разбега	Эстафета.	эстафете с палочкой.	формы занятий физической	беговых
длину. Эстафета	в прыжках в	o o raqora.	oraquit o namo mom	культурой.	упражнений и
с палочкой.	длину. Как			П.: демонстрировать	технику прыжка в
• Harro Intelli	правильно			вариативное выполнение	длину с разбега.
	ВЫПОЛНЯТЬ			прыжковых упражнений.	Zimij o puscerui
	эстафетный бег.			К.: соблюдать правила	
	o crap crazan con			безопасности.	
Техника метания	Как правильно	Метание мяча.	Научиться метанию	Р.: применять упражнения	Описывать технику
мяча. Развитие	ВЫПОЛНИТЬ	Бег на	мяча и бегу на	малого мяча для развития	метания мяча
выносливости,	технику метания	выносливость.	выносливость.	физических качеств.	разными
бег до 8 мин.	мяча. Как			П.: демонстрировать	способами, и
	развить			выполнение метания малого	технику бега на
	выносливость.			мяча.	выносливость
				К.: взаимодействовать со	осваивать их
				сверстниками в процессе	самостоятельно.
				совместного освоения	
				упражнений в метании малого	
				мяча.	
Бег 1500 м.	Как выполнить	Эстафетная	Научиться передаче	Р.: включать беговые	Описывать технику
Совершенствова	бег на	палочка. Бег	эстафетной палочки	упражнения в различные	передачи
ние передачи	выносливость.	на	бегу на	формы занятий физической	эстафетной палочки
эстафетной	Как	выносливость.	выносливость.	культурой.	и бега на
палочки.	совершенствоват			П.: демонстрировать	выносливость.
	ь технику			выполнение передачи	
	передачи			эстафетной палочки.	
	эстафетной			К.: взаимодействовать со	
	палочки.			сверстниками в процессе	
				совместного освоения бега на	
				выносливость по дистанции.	

Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Как выполнить бег по дистанции.	Эстафета. Кроссовая подготовка.	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	выносливость по дистанции. Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.
КУ - бег 1500 м. Совершенствова ние передачи эстафетной палочки.	Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на 1500 м. Как совершенствоват ь технику передачи эстафетной палочки.	Эстафета. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.

54

Встречная	Как выполнить	Эстафета.	Научиться	Р.: включать беговые	Описывать технику
эстафета с	встречную	-	встречной эстафете	упражнения в различные	передачи
палочкой.	эстафету с		с палочкой.	формы занятий физической	эстафетной палочки
Подведение	палочкой.			культурой.	и бега на
итогов.	Подведение			П.: демонстрировать	выносливость.
	итогов.			выполнение передачи	
				эстафетной палочки.	
				К.: взаимодействовать со	
				сверстниками в процессе	
				совместного освоения бега на	
				выносливость по дистанции.	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

	Виды программы	Кол-во часов	Дата проведения	Формы контроля
	Основы знаний			•
<u>1 урок</u>	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Теоретические сведения			Фронт.опрос
	Кроссовая подготовка	12		
2 урок	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м	1		Корректир.
	Спортивные игры: по выбору учителя			выпонения
	Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости			команд
3 урок	Самоконтроль, пульсометрия	1		Фиксирование
	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м			результатов
	Спортивные игры: по выбору учителя			
	Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости			
<u>4 урок</u>	Упражнения для воспитания выносливости	1		Корректир.
	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м			техники
	Спортивные игры: по выбору учителя			бега,правильн
	Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости			ости дыхания
<u>5 урок</u>	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м	1		Корректир.
	Спортивные игры: по выбору учителя			выполнения
	Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости			команд
<u>6 урок</u>	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м	1		Фиксирование
	Спортивные игры: по выбору учителя			результатов
	Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости			
<u> 7 урок</u>	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м	1		Корректир.
	Спортивные игры: по выбору учителя			техники
	Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости			бега,правильн
				ости дыхания
<u>8 урок</u>	Бег с умеренной интенсивности с преодолением препятствий 500м	1		Корректир.
	Спортивные игры: по выбору учителя			движений
	Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости			
<u>9 урок</u>	Бег с умеренной интенсивности с преодолением препятствий 500м	1		Корректир.
	Спортивные игры: по выбору учителя			движений
	Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости			

10 урок	Бег с умеренной интенсивности с преодолением препятствий 500м	1	Корректир.
	Спортивные игры: по выбору учителя		движений
	Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости		, ,
11 урок	Переменный бег: 1000м + ускорения по 30м	1	Корректир.
	Спортивные игры: по выбору учителя		движений
	Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости		, ,
<u>12 урок</u>	Переменный бег: 1000м + ускорения по 30м	1	Корректир.
	Спортивные игры: по выбору учителя		движений
	Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости		
<u>13 урок</u>	Контрольный бег 1000м	1	Корректир.
	Спортивные игры: по выбору учителя		движений
	Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости		
	Футбол	17	
<u> 14 урок</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча.	1	Корректир.
	Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее		движений
	задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		
<u>15 урок</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча.	1	Корректир.
	Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее		движений
	задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		
<u> 16 урок</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча.	1	Корректир.
	Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее		движений
	задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		
<u>17 урок</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой.	1	Корректир.
	Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие		техники и
	физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных		тактике
	качеств		
<u>18 урок</u>	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча.	1	Корректир.
	Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее		техники и
	задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		тактике
19 урок	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча.	1	Корректир.
	Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее		техники и
	задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		
	Sugaritation of the production Abilitation below the total		тактике

20 урок	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
<u>21 урок</u>	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
<u>22 урок</u>	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
23 урок	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
<u>24 урок</u>	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
<u>25 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
<u> 26 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
27 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
28 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике

29 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
30 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
31 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
32 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
	Волейбол	12	
33 урок	Теоретические знания. Сущность игры в волейбол. Правила игры. Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Подача мяча через сетку с площадки О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Выполнение правил игры
34 урок	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Подача мяча через сетку с площадки. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректир. техники и тактике
35 урок	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Подача мяча в стену. Подача мяча через сетку с площадки. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректир. техники и тактике
36 урок	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректир. техники и тактике
37 урок	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректир. техники и тактике

38 урок	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу.	1	Корректир.
	Подача мяча в стену. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры.		техники и
	О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		тактике
39 урок	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу.	1	Корректир.
	Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча в стену. Подача мяча через		техники и
	сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		тактике
40 урок	Теоретические знания. Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча	1	Корректир.
	двумя руками снизу. Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча в стену.		техники и
	Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		тактике
41 урок	Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча в стену. Подача мяча через	1	Корректир.
	сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на		техники и
	развитие ловкости		тактике
<u>42 урок</u>	Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча через сетку с площадки.	1	Корректир.
	Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		техники и
			тактике
<u>43 урок</u>	Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение нижней прямой	1	Корректир.
	подаче. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П.		техники и
	Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		тактике
<u>44 урок</u>	Обучение нижней прямой подаче. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее	1	Корректир.
	задание: ОРУ на развитие ловкости		техники и
			тактике
<u>45 урок</u>	Подведение итогов четверти	1	
<u>46 урок</u>	Основы знаний о ФК	1	
	Гимнастика с элементами акробатики	12	
<u>47 урок</u>	Строевые упражнения. Акробатика. Развитие двигательных качеств: силы,	1	Корректир.
	ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы		движений,стра
			ховка

48 урок	Строевые упражнения. Акробатика. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы	1	Корректир. движений,стра ховка
49 урок	Строевые упражнения. Акробатика. Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,стра ховка
<u>50 урок</u>	Строевые упражнения. Акробатика. Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,стра ховка
<u>51 урок</u>	Строевые упражнения. Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,стра ховка
<u>52 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,стра ховка
<u>53 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,стра ховка
<u>54 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,стра ховка
<u>55 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,стра ховка
<u>56 урок</u>	Строевые упражнения. Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,стра ховка
<u>57 урок</u>	Строевые упражнения. Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Лазанье по канату. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,стра ховка
<u>58 урок</u>	Строевые упражнения. Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Лазанье по канату. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,стра ховка

	Баскетбол	12	
59 урок	Разбор упрощенных правил игры. Обучение простым передвижениям в защите и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение ловле мяча в движении в парах. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректировк а техники бега
60 урок	Обучение простым передвижениям в защите и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ловле мяча в движении в парах. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректировк а техники бега
61 урок	Обучение простым передвижениям в защите и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение ловле мяча в движении в парах. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректировк а техники бега
62 урок	Обучение простым передвижениям в защите и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение ловле мяча в движении в парах. Сочетание приемов. Челночный бег 4х9м. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректировк а техники бега
63 урок	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение ловле мяча в движении в парах. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректировк а техники бега

64 урок	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от	1	Корректировк
	плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий.		а техники бега
	Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с		
	заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		
<u>65 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от	1	Корректировк
	плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий.		а техники бега
	Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с		
	заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		
<u>66 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от	1	Корректировк
	плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение		а техники бега
	остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для		
	развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Оценка выполнения		
67	основных технических приемов. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	I/
<u>67 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от	1	Корректировк
	плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее		а техники бега
	задание: ОРУ на развития прыгучести. двусторонняя игра с заданием. домашнее		
<u>68 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от	1	Корректировк
oo ypok	плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов.	1	а техники бега
	Челночный бег 4х9м. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с		а техники оста
	заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		
69 урок	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от	1	Корректировк
	плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов.		а техники бега
	С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее		
	задание: ОРУ на развитие ловкости		
<u>70 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от	1	Корректировк
	плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов.		а техники бега
	С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Оценка		
	выполнения основных технических приемов. Домашнее задание: ОРУ на		
	развитие ловкости		
	Легкая атлетика	15	

71 урок	Многоскоки. Прыжок в длину с места. Переменный бег: 200м + 20м х 2р, 300м	1	Корректировк
	+ 20м х 2р. Бег на скорость: 30м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-		а техники бега
	силовую выносливость		
<u>72 урок</u>	Продвижение из приседа. Прыжок в длину с места. Переменный бег: 200м +	1	Корректировк
	20м x 2p, 300м + 20м x 2p. Бег на скорость: 30м x 2p. Домашнее задание: OPУ		а исполнения
	на скоростно-силовую выносливость		прыжка
<u>73 урок</u>	Многоскоки. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Переменный бег:	1	Корректировк
	200м + 20м х 2р, 300м + 20м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-		а исполнения
	силовую выносливость		прыжка
<u>74 урок</u>	Роль интервалов отдыха между повторениями упражнений и дыхательных	1	Корректировк
	движений на восстановление. Продвижение из приседа. Обучение технике		а исполнения
	прыжка в длину с разбега. Медленный бег: 800 – 1000м (Д), 1000 – 1200м (М).		прыжка
	Контрольный бег 60м. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую		
	выносливость		
<u>75 урок</u>	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Медленный бег: $800 - 1000$ м (Д),	1	Корректировк
	1000 – 1200м (М). Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую		а техники бега
	выносливость		
<u>76 урок</u>	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».	1	Корректировк
	Медленный бег: 800 – 1000м (Д), 1000 – 1200м (М). Челночный бег: 4 x 9м.		а техники бега
	Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость		
<u>77 урок</u>	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».	1	Корректировк
	Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость		а техники бега
<u>78 урок</u>	Подведение итогов четверти	1	
<u>79 урок</u>	Основы знаний о ФК	1	
80 урок	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».	1	Корректир.
<u></u>	Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость		движений
81 урок	Метание мяча в цель. Метание с места. Бег на скорость: 60м х 2р. Домашнее	1	Корректир.
- -	задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость		движений
82 урок	Работа мышц в беге. Метание мяча с места. Метание мяча с укороченного	1	Корректир.
	разбега. Бег на скорость: 60м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-		движений
	силовую выносливость		

83 урок	Многоскоки. Метание мяча с укороченного разбега. Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег: 4 х 9м. Домашнее задание: ОРУ на скоростносиловую выносливость	1	Корректир. движений
84 урок	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1	Корректир. движений
<u>85 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1	
<u>86 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1	Корректир. движений
87 урок	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость Контрольный бег 60м.	1	Корректир. движений
	Футбол	17	Корректир. движений
88 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. движений
89 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. движений
90 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. движений
91 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. движений
92 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. движений
93 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. движений

04 vmove	V торы на мани нарай Радачна мана Радач радина мана Иминири ну на	1	Vanagerija
<u>94 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Индивидуальные	1	Корректир.
	действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств.		движений
0.7	Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	TC.
<u>95 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Индивидуальные действия. Групповые	1	Корректир.
	действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств.		движений
2.5	Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		
<u>96 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Индивидуальные действия. Групповые	1	Корректир.
	действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств.		техники и
	Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		тактики
<u>97 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Индивидуальные	1	Корректир.
	действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры.		техники и
	Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие		тактики
	двигательных качеств		
<u>98 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Индивидуальные	1	Корректир.
	действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры.		техники и
	Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие		тактики
	двигательных качеств		
<u>99 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Индивидуальные	1	Корректир.
	действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры.		техники и
	Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие		тактики
	двигательных качеств		
<u>100 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые	1	Корректир.
	действия. Командные действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры.		техники и
	Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие		тактики
	двигательных качеств		
<u>101 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые	1	Корректир.
	действия. Командные действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры.		техники и
	Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие		тактики
	двигательных качеств		TWITTINI
<u>102 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Командные	1	Корректир.
_	действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств.		техники и
	Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		тактики
	-		IMNIIIMI

Календарно – тематическое планирование в 7 классе

№	Тема урока.	Решаемые	Планируемые результаты				
п/п		проблемы.	Понятия	(в соответствии с ФГОС)			
			понятия	Предметные	УУД	Личностные	
1	2	3	4	результаты	(результаты	
1	<u> </u>	3	<u>4</u>	5	6		
		T		вные игры. Баскетбол		_	
	ТС и ТБ по	Как правильно	Спортивная	Научиться	Р.: применять правила	Описывать технику	
	разделу	вести себя на	игра.	выполнять передачу	подбора одежды для занятий	игровых приемов.	
	баскетбол.	уроке по	Баскетбол,	мяча двумя руками	баскетболом.		
	Совершенствова	баскетболу. Как	передачи мяча.	от груди.	П.: моделировать технику		
	ние передачи	правильно			игровых действий и приемов.		
	мяча от груди.	совершенствоват			К.: взаимодействовать со		
		ь передачи мяча			сверстниками в процессе		
		от груди.			совместного освоения		
					технический действий.		
	Совершенствова	Как правильно	Передача	Научиться	Р.: использовать игровые	Осваивать технику	
	ние передачи от	совершенствоват	мяча, ведение	выполнять передачу	действия баскетбола для	игровых действий и	
	груди. Техника	ь передачи от	мяча.	мяча от груди и	развития физических качеств.	приемов	
	ведения мяча	груди. Как		технике ведения	П.: моделировать технику	самостоятельно.	
	змейкой.	выполнить		мяча змейкой.	игровых действий и приемов,		
		технику ведения			варьировать ее в зависимости		
		мяча змейкой.			от ситуаций и условий.		

				К.: соблюдать правила	
				безопасности.	
Передача одной	Как выполнить	Передача	Научиться	Р.: использовать игру	Организовывать
рукой от плеча	передачу одной	одной рукой	выполнять передачу	баскетбол в организации	совместные занятия
на месте и в	рукой от плеча	от плеча на	одной рукой от	активного отдыха.	баскетболом со
движении.	на месте и в	месте и в	плеча на месте и в	П.: моделировать технику	сверстниками.
Совершенствова	движении. Как	движении.	движении, технике	игровых действий и приемов.	
ние техники	правильно	Техника	ведения мяча.	К.: взаимодействовать со	
ведения мяча.	совершенствоват	ведения мяча.		сверстниками в процессе	
	ь технику			совместного освоения	
	ведения мяча.			технический действий	
КУ – техника	Как правильно	Передача	Научиться	Р.: выполнять правила игры.	Осуществлять
ведения мяча.	выполнить на	одной рукой	выполнять передачу	П.: моделировать технику	судейство игры в
Совершенствова	оценку технику	от плеча на	одной рукой от	игровых действий и приемов.	баскетбол по
ние техники	ведения мяча.	месте и в	плеча на месте и в	К.: взаимодействовать со	упрощенным
передачи мяча.	Как	движении.	движении, технике	сверстниками в процессе	правилам.
	совершенствоват	Техника	ведения мяча.	совместного освоения	
	ь технику	ведения мяча.		технический действий.	
	передачи мяча.				
КУ – техника	Как правильно	Техника	Научиться технике	Р.: использовать игровые	Осваивать технику
передачи мяча.	выполнить на	передачи мяча.	передачи мяча и	действия баскетбола для	игровых действий и
Броски по	оценку технику	Броски по	броскам по кольцу.	развития физических качеств.	приемов
кольцу.	передачи мяча.	кольцу.		П.: моделировать технику	самостоятельно.
	Как правильно			игровых действий и приемов,	
	выполнить			варьировать ее в зависимости	
	броски по			от ситуаций и условий.	
	кольцу.			К.: соблюдать правила	
				безопасности.	
Совершенствова	Как выполнить	Техника	Научиться	Р.: использовать игру	Организовывать
ние техники	совершенствова	бросков в	выполнять технику	баскетбол в организации	совместные занятия
бросков в	ние техники	кольцо. СПУ.	бросков в кольцо и	активного отдыха.	баскетболом со
кольцо. Развитие	бросков в		развить	П.: моделировать технику	сверстниками.
двигательных	кольцо. Как		двигательные	игровых действий и приемов.	

качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.		качества по средствам СПУ.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	
ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	Как вести себя на уроке по теме подвижные игры. Как развить двигательные способности по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Как правильно играть в подвижные игры.	Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ.	Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
Развитие координационны х способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	Как развить координационны е способности по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	Координация. Перестрелка, футбол.	Научиться развивать координационные способности по средствам ОРУ. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

Строевая подготовка. Д — перестрелка, М — футбол (технические элементы).	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно играть Д — перестрелка, М — футбол (технические	Строевая подготовка. Перестрелка, футбол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками.
Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	элементы). Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как правильно играть в пионербол.	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно играть в пионербол.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Строевая подготовка. Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки и правильно выполнять комплекс ОФП. Научиться играть в пионербол.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осуществлять судейство игры.
КУ комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить комплекс ОФП.	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств.	Осваивать технику игровых действий и

	Как играть в		комплекс ОФП и	П.: моделировать технику	приемов
	пионербол.		игре в пионербол.	игровых действий и приемов.	самостоятельно.
	пионероол.		игре в пионероол.	К.: соблюдать правила	camoc tox regions.
				безопасности.	
Развитие	Как развить	Скоростно –	Научиться развить	Р.: применять правила	Организовывать
	скоростно –	скоростно –	скоростно – силовые	подбора одежды для занятий	совместные занятия
скоростно – силовых качеств	скоростно – силовых качеств	качества.	качества по	на свежем воздухе.	по футболу и игру
				П.: моделировать технику	1
по средствам СПУ подвижных	по средствам СПУ подвижных	Подвижная	средствам СПУ	игровых действий и приемов.	перестрелка со
' '		игра.	подвижных игр и играть в Д –	К.: взаимодействовать со	сверстниками.
игр. Д –	игр. Д –				
перестрелка, М –	перестрелка, М –		перестрелка, М –	сверстниками в процессе	
футбол.	футбол.		футбол.	совместного освоения	
Подведение	Подведение			технический действий.	
итогов четверти.	итогов четверти.				
		C	D	6	
TC TF	TC		ртивные игры. Волей		
ТС и ТБ по	Как правильно	Спортивные	Научиться	Р.: применять правила	Организовывать
разделу	вести себя на	игры.	правильно вести	подбора одежды для занятий	совместные занятия
волейбол.	уроке по	Волейбол.	себя на уроке по	волейболом.	волейболом со
Развитие	разделу	Двигательные	разделу волейбол и	П.: моделировать технику	сверстниками.
двигательных	волейбол. Как	качества. ОРУ.	развивать	действий и приемов	
качеств по	развить	Стойка	двигательные	волейболиста.	
средствам ОРУ.	двигательные	волейболиста.	качества по	К.: соблюдать правила	
Стойка	качества по		средствам ОРУ.	безопасности.	
волейболиста.	средствам ОРУ.		Научиться		
	Как правильно		правильно		
	выполнять		выполнять стойку		
	стойку		волейболиста.		
	волейболиста.				
Совершенствова	Как	Стойка	Научится правильно	Р.: уважительно относиться к	Описывать технику
ние стойки	совершенствоват	волейболиста.	выполнять стойку	партнеру.	игровых действий и
волейболиста.	ь стойку	Прием.	волейболиста.	П.: моделировать технику	приемов волейбола.
Техника	волейболиста.	Передача.	Научиться технике	игровых действий и приемов.	

набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.		набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	
Совершенствова ние техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствоват ь технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Прием. Передача. Набрасывание мяча.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
Совершенствова ние техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Как совершенствоват ь техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Осуществлять судейство игры.

	КУ – техники	Как правильно	Набрасывание	Научиться	Р.: уважительно относиться к	Описывать технику
	набрасывания	выполнить на	мяча. Прием и	качественно,	партнеру.	игровых действий и
	мяча над собой.		передача мяча	выполнять технику	П.: моделировать технику	приемов волейбола.
	Совершенствова	оценку технику набрасывания	снизу.	набрасывания мяча	игровых действий и приемов.	присмов воленоола.
	ние техники	мяча над собой.	снизу.	наорасывания мяча над собой.	К.: взаимодействовать со	
		мяча над сооои. Как		, ,	· ·	
	приема и			Научиться	сверстниками в процессе	
	передачи мяча	совершенствоват		правильно,	совместного освоения	
	сверху. Техника	ь технику		ВЫПОЛНЯТЬ	технический действий	
	приема и	приема и		технические	волейбола.	
	передачи мяча	передачи мяча		действия волейбола.		
	снизу.	сверху. Как				
		правильно				
		выполнить				
		технику приема				
		и передачи мяча				
		снизу.				
	Совершенствова	Как	Прием и	Научится технике	Р.: использовать игру	Организовывать
	ние техники	совершенствоват	передача мяча.	приема и передачи	волейбол в организации	совместные занятия
	приема и	ь техники	Прямая	мяча, и технике	активного отдыха.	волейболом со
	передачи мяча.	приема и	РИЖИН	прямой нижней	П.: моделировать технику	сверстниками.
	Техника прямой	передачи мяча.	подача.	подачи.	игровых действий и приемов,	
	нижней подачи.	Как правильно			варьировать ее в зависимости	
		выполнить			от ситуаций и условий.	
		технику прямой			К.: соблюдать правила	
		нижней подачи.			безопасности.	
	КУ – техника	Как правильно	Прием и	Научиться	Р.: выполнять правила игры.	Организовывать
	приема и	выполнить на	передача мяча.	качественно	П.: моделировать технику	совместные занятия
	передачи мяча в	оценку технику	Прямая	выполнять – техника	игровых действий и приемов,	волейболом со
	парах.	приема и	нижняя	приема и передачи	варьировать ее в зависимости	сверстниками.
	Совершенствова	передачи мяча в	подача.	мяча в парах.	от ситуаций и условий.	_
1		1 -	I	l	أحم أ	
	ние нижней	парах. Как		Научиться нижней	К.: соблюдать правила	

	ь нижнюю				
	прямую подачу.			_	_
_	Как	Прием и	Научиться приему и	Р.: уважительно относиться к	Осуществлять
Совершенствова	совершенствоват	передача мяча.	передачи мяча в	сопернику и управлять своими	судейство игры.
ние приема и	ь прием и	Прямая	парах с нижней	эмоциями.	
передачи мяча в	передачи мяча в	РИЖИН	прямой подачи.	П.: моделировать технику	
парах.	парах с нижней	подача.	Научиться	игровых действий и приемов,	
Совершенствова	прямой подачи.	Подъем	качественному	варьировать ее в зависимости	
ние нижней	Как правильно	корпуса из	выполнению	от ситуаций и условий,	
прямой подачи.	выполнить	положения	подъема корпуса из	возникающих в процессе	
Подъем корпуса	подъем корпуса	лежа.	положения лежа.	игрой деятельности.	
из положения	из положения			К.: взаимодействовать со	
лежа.	лежа.			сверстниками в процессе	
				совместного освоения	
				технический действий	
				волейбола.	
КУ - подъем	Как правильно	Подъем	Научиться	Р.: использовать игру	Организовывать
корпуса из	выполнить на	корпуса из	качественному	волейбол в организации	совместные занятия
положения лежа.	оценку подъем	положения	выполнению	активного отдыха.	волейболом со
Совершенствова	корпуса из	лежа.	подъема корпуса из	П.: моделировать технику	сверстниками.
ние технических	положения лежа.	Технические	положения лежа.	игровых действий и приемов,	-
действий	Как	действия	Научиться	варьировать ее в зависимости	
волейбола.	совершенствоват	волейбола.	техническим	от ситуаций и условий.	
Учебная игра.	ь технические		действиям	К.: соблюдать правила	
•	действия		волейбола и игре в	безопасности.	
	волейбола. Как		волейбол.		
	правильно				
	играть в				
	волейбол.				
Развитие	Как развить	СПУ	Научиться развить	Р.: применять правила	Организовывать
двигательных	двигательные	волейболиста.	двигательные	подбора одежды для занятий	совместные занятия
качеств по	качества по	Двигательные	качества по	волейболом.	волейболом со
средствам СПУ	средствам СПУ	качества.	средствам СПУ		сверстниками.

волейбола.	волейбола.		волейбола и самой	П.: моделировать технику	
Подведение	Подведение		игре.	действий и приемов	
итогов по	итогов по		игрс.	волейболиста.	
	разделу. Как			к.: соблюдать правила	
разделу. Учебная	•			безопасности.	
игра.	правильно играть в			оезопасности.	
	играть в волейбол.				
	волеиоол.				
ТС и ТБ по	I/	C	II	Р.: включать беговые	0
	Как правильно	Строевая	Научиться строевой		Описывать технику
разделу.	выполнять	подготовка.	подготовке и	упражнения в различные	выполнения
Строевая	технические	Разбег.	технике разбега	формы занятий физической	прыжковых
подготовка.	действия по	Прыжок в	прыжка в высоту	культурой.	упражнений.
Техника разбега	разделу легкой	высоту	перешагиванием.	П.: демонстрировать	
и прыжка в	атлетики. Как	перешагивание		вариативное выполнение	
высоту	правильно	М.		прыжковых упражнений.	
перешагиванием.	выполнять			К.: взаимодействовать со	
	элементы			сверстниками в процессе	
	строевой			совместного освоения	
	подготовки. Как			прыжковых упражнений.	
	правильно				
	ВЫПОЛНЯТЬ				
	технику разбега				
	и прыжка в				
	высоту				
	перешагиванием				
Техника разбега	Как правильно	Прыжок в	Научиться	Р.: включать беговые	Описывать технику
и прыжка в	выполнить	высоту	выполнять прыжок в	упражнения в различные	выполнения
высоту	технические	перешагивание	высоту	формы занятий физической	прыжковых
перешагиванием.	действия	м. Разбег.	перешагиванием и	культурой.	упражнений и
Техника метания	прыжка в высоту	Метание.	технике метания	П.: демонстрировать	технику метания
набивного мяча.	и метания	Набивной мяч.	набивного мяча.	вариативное выполнение	набивного мяча,
	набивного мяча.			прыжковых упражнений и	осваивать
				метания набивного мяча.	самостоятельно.

				К.: соблюдать правила	
				безопасности.	
КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствова ние техники метания набивного мяча.	Как правильно выполнить технику разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Как совершенствоват ь технику метания набивного мяча.	Метание. Набивной мяч. Прыжок в высоту	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.
Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнить на оценку метание набивного мяча.	Старт. Метание.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча,, осваивать их самостоятельно.
Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Разгон. Выносливость. Бег.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять

Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	Как правильно выполнить на оценку технику старта и прыжки через скакалку.	Старт. Прыжки.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Бег на короткую дистанцию. Прыжок.	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
Совершенствова ние прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	Как совершенствоват ь прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость.	Прыжок в длину. Выносливость. Бег.	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.

				К.: соблюдать правила	
				безопасности.	
Совершенствова ние техники метания мяча на дальность.	Как совершенствоват ь техники метания мяча на дальность.	Метание мяча.	Научиться метанию мяча на дальность.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.
КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	Как выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег.	Прыжок в длину. Эстафета.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.

Бег 1500 м.	Как выполнить	Эстафетная	Научиться передаче	Р.: включать беговые	Описывать технику
Совершенствова	бег на	палочка. Бег	эстафетной палочки	упражнения в различные	передачи
ние передачи	выносливость.	на	бегу на	формы занятий физической	эстафетной палочки
эстафетной	Как	выносливость.	выносливость.	культурой.	и бега на
палочки.	совершенствоват			П.: демонстрировать	выносливость.
	ь технику			выполнение передачи	
	передачи			эстафетной палочки.	
	эстафетной			К.: взаимодействовать со	
	палочки.			сверстниками в процессе	
				совместного освоения бега на	
				выносливость по дистанции.	
Встречная	Как выполнить	Эстафета.	Научиться	Р.: включать беговые	Описывать технику
эстафета с	встречную	Кроссовая	встречной эстафете	упражнения в различные	передачи
палочкой.	эстафету с	подготовка.	с палочкой и	формы занятий физической	эстафетной палочки
Кроссовая	палочкой. Как		кроссовой	культурой.	и бега на
подготовка.	выполнить бег		подготовке.	П.: демонстрировать	выносливость.
	по дистанции.			выполнение передачи	
				эстафетной палочки.	
				К.: взаимодействовать со	
				сверстниками в процессе	
				совместного освоения бега на	
				выносливость по дистанции.	
КУ - техника	Как правильно	Метание мяча.	Научиться метанию	Р.: применять упражнения	Описывать технику
метания мяча.	выполнить	Бег на	мяча и бегу на	малого мяча для развития	метания мяча
Развитие	технику метания	выносливость.	выносливость.	физических качеств.	разными
выносливости,	мяча. Как			П.: демонстрировать	способами, и
бег до 8 мин.	развить			выполнение метания малого	технику бега на
	выносливость.			мяча.	выносливость
				К.: взаимодействовать со	осваивать их
				сверстниками в процессе	самостоятельно.
				совместного освоения	
				упражнений в метании малого	
				мяча.	

КУ - бег 1500 м.	Как правильно	Эстафета. Бег	Научиться передаче	Р.: включать беговые	Описывать технику
	-	•			
Совершенствова	выполнить на	на	эстафетной палочки	упражнения в различные	передачи
ние передачи	оценку бег по	выносливость.	и бегу на	формы занятий физической	эстафетной палочки
эстафетной	дистанции на		выносливость.	культурой.	и бега на
палочки.	1500 м. Как			П.: демонстрировать	выносливость.
	совершенствоват			выполнение передачи	
	ь технику			эстафетной палочки.	
	передачи			К.: взаимодействовать со	
	эстафетной			сверстниками в процессе	
	палочки.			совместного освоения бега на	
				выносливость по дистанции.	
Встречная	Как выполнить	Эстафета.	Научиться	Р.: включать беговые	Описывать технику
эстафета с	встречную		встречной эстафете	упражнения в различные	передачи
палочкой.	эстафету с		с палочкой.	формы занятий физической	эстафетной палочки
Подведение	палочкой.			культурой.	и бега на
итогов.	Подведение			П.: демонстрировать	выносливость.
	итогов.			выполнение передачи	
				эстафетной палочки.	
				К.: взаимодействовать со	
				сверстниками в процессе	
				совместного освоения бега на	
				выносливость по дистанции.	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

	Виды программы	Кол-во часов	Дата проведения	Формы контроля
	Основы знаний			
<u>1 урок</u>	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Теоретические сведения			Фронт.опрос
	Кроссовая подготовка	12		
<u>2 урок</u>	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. выпонения команд
3 урок	Самоконтроль, пульсометрия Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Фиксирование результатов
4 урок	Упражнения для воспитания выносливости Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. техники бега,правильн ости дыхания
<u>5 урок</u>	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. выполнения команд
<u>6 урок</u>	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Фиксирование результатов
7 урок	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. техники бега,правильн ости дыхания
8 урок	Бег с умеренной интенсивности с преодолением препятствий 500м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений

9 урок	Бег с умеренной интенсивности с преодолением препятствий 500м	1	Корректир.
	Спортивные игры: по выбору учителя		движений
	Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости		
<u>10 урок</u>	Бег с умеренной интенсивности с преодолением препятствий 500м	1	Корректир.
	Спортивные игры: по выбору учителя		движений
	Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости		, · ·
<u>11 урок</u>	Переменный бег: 1000м + ускорения по 30м	1	Корректир.
	Спортивные игры: по выбору учителя		движений
	Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости		
<u>12 урок</u>	Переменный бег: 1000м + ускорения по 30м	1	Корректир.
	Спортивные игры: по выбору учителя		движений
	Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости		
<u>13 урок</u>	Контрольный бег 1000м	1	Корректир.
	Спортивные игры: по выбору учителя		движений
	Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости		
	Футбол	17	
<u>14 урок</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча.	1	Корректир.
	Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее		движений
	задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		· ·
<u>15 урок</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча.	1	Корректир.
	Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее		движений
	задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		
<u> 16 урок</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча.	1	Корректир.
	Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее		движений
	задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		
<u>17 урок</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой.	1	Корректир.
	Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие		техники и
	физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных		тактике
	качеств		
<u>18 урок</u>	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча.	1	Корректир.
	Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее		техники и
	задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		тактике

<u>19 урок</u>	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
20 урок	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
21 урок	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
22 урок	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
23 урок	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
24 урок	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
<u>25 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
<u> 26 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
<u>27 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике

28 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и
20		1	тактике
<u>29 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.	1	Корректир.
	Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		техники и
			тактике
<u>30 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.	1	Корректир.
	Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее		техники и
	задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		тактике
<u>31 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.	1	Корректир.
	Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических		техники и
	качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		тактике
32 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча.	1	Корректир.
	Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее		техники и
	задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		тактике
	Волейбол	12	
<u>33 урок</u>	Теоретические знания. Сущность игры в волейбол. Правила игры. Обучение	1	Выполнение
	передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Подача мяча		правил игры
24 ymays	через сетку с площадки О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Vonnoverven
<u>34 урок</u>	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Подача мяча через сетку с площадки. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на	1	Корректир.
	развитие ловкости		техники и
			тактике
<u>35 урок</u>	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу.	1	Корректир.
	Подача мяча в стену. Подача мяча через сетку с площадки. О.Ф.П. Домашнее		техники и
	задание: ОРУ на развитие ловкости		тактике
<u> 36 урок</u>	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу.	1	Корректир.
	Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		техники и
			тактике

37 урок	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу.	1	Корректир.
	Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		техники и
			тактике
38 урок	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу.	1	Корректир.
	Подача мяча в стену. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры.		техники и
	О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		тактике
39 урок	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу.	1	Корректир.
	Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча в стену. Подача мяча через		техники и
	сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		тактике
<u>40 урок</u>	Теоретические знания. Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча	1	Корректир.
	двумя руками снизу. Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча в стену.		техники и
	Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		тактике
<u>41 урок</u>	Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча в стену. Подача мяча через	1	Корректир.
	сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на		техники и
	развитие ловкости		тактике
<u>42 урок</u>	Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча через сетку с площадки.	1	Корректир.
	Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		техники и
			тактике
<u>43 урок</u>	Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение нижней прямой	1	Корректир.
	подаче. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П.		техники и
	Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		тактике
<u>44 урок</u>	Обучение нижней прямой подаче. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее	1	Корректир.
	задание: ОРУ на развитие ловкости		техники и
			тактике
<u>45 урок</u>	Подведение итогов четверти	1	
<u>46 урок</u>	Основы знаний о ФК	1	
	Гимнастика с элементами акробатики	12	

<u>47 урок</u>	Строевые упражнения. Акробатика. Развитие двигательных качеств: силы,	1	Корректир.
	ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы		движений,стра ховка
48 урок	Строевые упражнения. Акробатика. Развитие двигательных качеств: силы,	1	Корректир.
	ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы		движений,стра
			ховка
<u>49 урок</u>	Строевые упражнения. Акробатика. Брусья. Развитие двигательных качеств:	1	Корректир.
	силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.		движений,стра
			ховка
<u>50 урок</u>	Строевые упражнения. Акробатика. Брусья. Развитие двигательных качеств:	1	Корректир.
	силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.		движений,стра
			ховка
<u>51 урок</u>	Строевые упражнения. Брусья. Развитие двигательных качеств: силы,	1	Корректир.
	ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.		движений,стра
			ховка
<u>52 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки).	1	Корректир.
	Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее		движений,стра
	задание: развитие силы.		ховка
<u>53 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки).	1	Корректир.
	Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание:		движений,стра
	развитие силы.		ховка
<u>54 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки).	1	Корректир.
	Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание:		движений,стра
	развитие силы.		ховка
<u>55 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки).	1	Корректир.
	Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Развитие двигательных качеств:		движений,стра
	силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.		ховка
<u>56 урок</u>	Строевые упражнения. Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Развитие	1	Корректир.
	двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие		движений,стра
	силы.		ховка
57 урок	Строевые упражнения. Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Лазанье по	1	Корректир.
	канату. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее		движений,стра
	задание: развитие силы.		ховка

58 урок	Строевые упражнения. Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Лазанье по канату. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,стра ховка
	Баскетбол	12	
59 урок	Разбор упрощенных правил игры. Обучение простым передвижениям в защите и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение ловле мяча в движении в парах. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректировк а техники бега
60 урок	Обучение простым передвижениям в защите и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ловле мяча в движении в парах. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректировк а техники бега
61 урок	Обучение простым передвижениям в защите и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение ловле мяча в движении в парах. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректировк а техники бега
62 урок	Обучение простым передвижениям в защите и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение ловле мяча в движении в парах. Сочетание приемов. Челночный бег 4х9м. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректировк а техники бега

<u>63 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от	1	Корректировк
	плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение		а техники бега
	ловле мяча в движении в парах. Сочетание приемов. С.П.У. для развития		
	прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на		
	развитие ловкости		
<u>64 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от	1	Корректировк
	плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий.		а техники бега
	Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с		
	заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		
<u>65 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от	1	Корректировк
	плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий.		а техники бега
	Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с		
	заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		
<u>66 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от	1	Корректировк
	плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение		а техники бега
	остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для		
	развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Оценка выполнения		
	основных технических приемов. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		
<u>67 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от	1	Корректировк
	плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов.		а техники бега
	С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее		
	задание: ОРУ на развитие ловкости		
<u>68 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от	1	Корректировк
	плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов.		а техники бега
	Челночный бег 4х9м. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с		
	заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		
<u>69 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от	1	Корректировк
	плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов.		а техники бега
	С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее		
	задание: ОРУ на развитие ловкости		

<u>70 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от	1	Корректировк
	плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов.		а техники бега
	С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Оценка		
	выполнения основных технических приемов. Домашнее задание: ОРУ на		
_	развитие ловкости		
	Легкая атлетика	15	
<u>71 урок</u>	Многоскоки. Прыжок в длину с места. Переменный бег: 200м + 20м х 2р, 300м	1	Корректировк
	+ 20м х 2р. Бег на скорость: 30м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-		а техники бега
	силовую выносливость		
<u>72 урок</u>	Продвижение из приседа. Прыжок в длину с места. Переменный бег: 200м +	1	Корректировк
	20м x 2p, 300м + 20м x 2p. Бег на скорость: 30м x 2p. Домашнее задание: OPУ		а исполнения
	на скоростно-силовую выносливость		прыжка
<u>73 урок</u>	Многоскоки. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Переменный бег:	1	Корректировк
	200м + 20м х 2р, 300м + 20м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-		а исполнения
	силовую выносливость		прыжка
<u>74 урок</u>	Роль интервалов отдыха между повторениями упражнений и дыхательных	1	Корректировк
	движений на восстановление. Продвижение из приседа. Обучение технике		а исполнения
	прыжка в длину с разбега. Медленный бег: 800 – 1000м (Д), 1000 – 1200м (М).		прыжка
	Контрольный бег 60м. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую		
	выносливость		
<u>75 урок</u>	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Медленный бег: $800 - 1000$ м (Д),	1	Корректировк
	1000 – 1200м (М). Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую		а техники бега
	выносливость		
<u> 76 урок</u>	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».	1	Корректировк
	Медленный бег: 800 – 1000м (Д), 1000 – 1200м (М). Челночный бег: 4 x 9м.		а техники бега
	Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость		
<u>77 урок</u>	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».	1	Корректировк
	Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость		а техники бега
78 урок	Подведение итогов четверти	1	
79 урок	Основы знаний о ФК	1	
80 урок	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».	1	Корректир.
	Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость		движений

81 урок	Метание мяча в цель. Метание с места. Бег на скорость: 60м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1	Корректир. движений
82 урок	Работа мышц в беге. Метание мяча с места. Метание мяча с укороченного разбега. Бег на скорость: 60м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростносиловую выносливость	1	Корректир. движений
83 урок	Многоскоки. Метание мяча с укороченного разбега. Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег: 4 х 9м. Домашнее задание: ОРУ на скоростносиловую выносливость	1	Корректир. движений
84 урок	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1	Корректир. движений
<u>85 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1	
<u>86 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1	Корректир. движений
<u>87 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость Контрольный бег 60м.	1	Корректир. движений
	Футбол	17	Корректир. движений
88 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. движений
89 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. движений
90 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. движений
91 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. движений

92 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча.	1	Корректир.
	Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических		движений
	качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		
<u>93 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Индивидуальные	1	Корректир.
	действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств.		движений
	Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		
<u>94 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Индивидуальные	1	Корректир.
	действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств.		движений
	Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		
<u>95 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Индивидуальные действия. Групповые	1	Корректир.
	действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств.		движений
	Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		
<u>96 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Индивидуальные действия. Групповые	1	Корректир.
	действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств.		техники и
	Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		тактики
<u>97 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Индивидуальные	1	Корректир.
	действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры.		техники и
	Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие		тактики
	двигательных качеств		
<u>98 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Индивидуальные	1	Корректир.
	действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры.		техники и
	Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие		тактики
	двигательных качеств		
<u>99 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Индивидуальные	1	Корректир.
	действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры.		техники и
	Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие		тактики
100	двигательных качеств		7.0
<u>100 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые	1	Корректир.
	действия. Командные действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры.		техники и
	Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие		тактики
	двигательных качеств		

101 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые	1	Корректир.
	действия. Командные действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры.		техники и
	Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие		тактики
	двигательных качеств		
<u>102 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Командные	1	Корректир.
	действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств.		техники и
	Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		тактики

Календарно - тематическое планирование в 8 классе

№ п/п	Тема урока.	Решаемые проблемы.	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)						
			Понятия	Предметные	УУД	Личностные			
				результаты		результаты			
1	2	3	4	5	6	7			
	Спортивные игры. Баскетбол								
	ТС и ТБ по	Как правильно	Спортивная	Научиться	Р.: применять правила	Описывать технику			
	разделу	вести себя на	игра.	выполнять передачу	подбора одежды для занятий	игровых приемов.			
	баскетбол.	уроке по	Баскетбол,	мяча двумя руками	баскетболом.				
	Совершенствова	баскетболу. Как	передачи мяча.	от груди.	П.: моделировать технику				
	ние передачи	правильно			игровых действий и приемов.				
	мяча от груди.	совершенствоват			К.: взаимодействовать со				
		ь передачи мяча			сверстниками в процессе				
		от груди.							

				совместного освоения технический действий.	
Совершенствова ние передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Как правильно совершенствоват ь передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	Передача мяча, ведение мяча.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствова ние техники ведения мяча.	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствоват ь технику ведения мяча.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
КУ – техника ведения мяча. Совершенствова ние техники передачи мяча.	Как правильно выполнить на оценку технику ведения мяча. Как совершенствоват ь технику передачи мяча.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Как правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Как правильно	Техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов,	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

			T	_	_
	выполнить			варьировать ее в зависимости	
	броски по			от ситуаций и условий.	
	кольцу.			К.: соблюдать правила	
				безопасности.	
Совершенствова	Как выполнить	Техника	Научиться	Р.: использовать игру	Организовывать
ние техники	совершенствова	бросков в	выполнять технику	баскетбол в организации	совместные занятия
бросков в	ние техники	кольцо. СПУ.	бросков в кольцо и	активного отдыха.	баскетболом со
кольцо. Развитие	бросков в		развить	П.: моделировать технику	сверстниками.
двигательных	кольцо. Как		двигательные	игровых действий и приемов.	
качеств по	развитие		качества по	К.: взаимодействовать со	
средствам СПУ	двигательные		средствам СПУ.	сверстниками в процессе	
баскетбола.	качества по		1	совместного освоения	
Подведение	средствам СПУ			технический действий	
итогов по	баскетбола.				
разделу.	Подведение				
1 / 1	итогов по				
	разделу.				
	<u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>				
ТС и ТБ по	Как вести себя	Подвижная	Научиться играть в	Р.: применять правила	Осваивать технику
разделу.	на уроке по теме	игра.	подвижные игры по	подбора одежды для занятий	игровых действий и
Развитие	подвижные	Двигательные	правилам, и	на свежем воздухе.	приемов
двигательных	игры. Как	способности.	развивать	П.: моделировать технику	самостоятельно.
способностей по	развить	ОРУ.	двигательные	игровых действий и приемов.	
средствам ОРУ в	двигательные		способности по	К.: взаимодействовать со	
ходьбе по кругу.	способности по		средствам ОРУ.	сверстниками в процессе	
Игра по выбору	средствам ОРУ в			совместного освоения	
учащихся.	ходьбе по кругу.			технический действий.	
	Как правильно				
	играть в				
	подвижные				
	игры.				

Развитие координационны х способностей по средствам ОРУ. Д — перестрелка, М — футбол.	Как развить координационны е способности по средствам ОРУ. Д — перестрелка, М — футбол.	Координация. Перестрелка, футбол.	Научиться развивать координационные способности по средствам ОРУ. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
Строевая подготовка. Д — перестрелка, М — футбол (технические элементы).	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно играть Д — перестрелка, М — футбол (технические элементы).	Строевая подготовка. Перестрелка, футбол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками.
Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как правильно играть в пионербол.	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно играть в пионербол.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить элементы строевой	Строевая подготовка. Комплекс	Научиться выполнять элементы строевой подготовки и правильно	Р.: использовать игры в организации активного отдыха.	Осуществлять судейство игры.

КУ комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	подготовки. Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол. Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	ОФП. Пионербол. Комплекс ОФП. Пионербол.	выполнять комплекс ОФП. Научиться играть в пионербол. Научиться выполнять комплекс ОФП и игре в пионербол.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
Развитие скоростно — силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д — перестрелка, М — футбол. Подведение итогов четверти.	Как развить скоростно — силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д — перестрелка, М — футбол. Подведение итогов четверти.	Скоростно – силовые качества. Подвижная игра.	Научиться развить скоростно – силовые качества по средствам СПУ подвижных игр и играть в Д — перестрелка, М — футбол.	безопасности. Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками.
•	•	Спо	ртивные игры. Волей	бол	
ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ.	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по	Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.

Стойка	средствам ОРУ.		Научиться		
волейболиста.	Как правильно		правильно		
	выполнять		выполнять стойку		
	стойку		волейболиста.		
	волейболиста.				
Совершенствова	Как	Стойка	Научится правильно	Р.: уважительно относиться к	Описывать технику
ние стойки	совершенствоват	волейболиста.	выполнять стойку	партнеру.	игровых действий и
волейболиста.	ь стойку	Прием.	волейболиста.	П.: моделировать технику	приемов волейбола.
Техника	волейболиста.	Передача.	Научиться технике	игровых действий и приемов.	•
набрасывание	Как выполнить	-	набрасывание мяча	К.: взаимодействовать со	
мяча над собой.	технику		над собой и технике	сверстниками в процессе	
Техника приема	набрасывание		приема и передачи	совместного освоения	
и передачи мяча	мяча над собой.		мяча сверху.	технических действий	
сверху.	Как выполнить			волейбола.	
	технику приема				
	и передачи мяча				
	сверху.				
Совершенствова	Как	Прием.	Научиться технике	Р.: выполнять правила игры.	Организовывать
ние техники	совершенствоват	Передача.	набрасывание мяча	П.: моделировать технику	совместные занятия
набрасывание	ь технику	Набрасывание	над собой и технике	игровых действий и приемов,	волейболом со
мяча над собой,	набрасывание	мяча.	приема и передачи	варьировать ее в зависимости	сверстниками.
техника приема	мяча над собой,		мяча сверху.	от ситуаций и условий.	
и передачи мяча	техника приема			К.: соблюдать правила	
сверху.	и передачи мяча			безопасности.	
	сверху.				
Совершенствова	Как	Прием.	Научиться технике	Р.: уважительно относиться к	Осуществлять
ние техники	совершенствоват	Передача мяча	набрасывание мяча	сопернику и управлять своими	судейство игры.
набрасывание	ь техники	сверху.	над собой и технике	эмоциями.	
мяча над собой,	набрасывание	Набрасывание	приема и передачи	П.: моделировать технику	
техника приема	мяча над собой,	мяча.	мяча сверху.	игровых действий и приемов,	
и передачи мяча	техника приема	Сгибание	Научиться	варьировать ее в зависимости	
сверху.	и передачи мяча	разгибание рук	правильно,	от ситуаций и условий,	
Сгибание	сверху. Как	в упоре лежа.	выполнять сгибание		

разгибание рук в упоре лежа.	правильно выполнить сгибание разгибание упоре лежа.		разгибание рук в упоре лежа.	возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	
КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствова ние техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствоват ь технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча с низу.	Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
Совершенствова ние техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Как совершенствоват ь техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.

	технику прямой нижней подачи.			К.: соблюдать правила безопасности.	
КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствова	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в	Прием и передача мяча. Прямая нижняя	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
ние нижней прямой подачи.	парах. Как совершенствоват ь нижнюю прямую подачу.	подача.	мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	К.: соблюдать правила безопасности.	
Совершенствова ние приема и передачи мяча в парах. Совершенствова ние нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	Как совершенствоват ь прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Как правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. Подъем корпуса из положения лежа.	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Осуществлять судейство игры.
КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствова ние технических действий волейбола. Учебная игра.	Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствоват ь технические	Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола.	Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.

Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебн игра.	волейбола. Подведение итогов по	СПУ волейболиста. Двигательные качества.	волейбола и игре в волейбол. Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	К.: соблюдать правила безопасности. Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбег и прыжка в высоту перешагивание	атлетики. Как правильно	Строевая подготовка. Разбег. Прыжок в высоту перешагивание м.	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.

Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	высоту перешагиванием Как правильно выполнить технические действия прыжка в высоту и метания набивного мяча.	Прыжок в высоту перешагивание м. Разбег. Метание. Набивной мяч.	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.
КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствова ние техники метания набивного мяча.	Как правильно выполнить технику разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Как совершенствоват ь технику метания набивного мяча.	Метание. Набивной мяч. Прыжок в высоту	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.
Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнить на оценку метание набивного мяча.	Старт. Метание.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча,, осваивать их самостоятельно.

				совместного освоения беговых упражнений.	
Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Разгон. Выносливость. Бег.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе
Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	Как правильно выполнить на оценку технику старта и прыжки через скакалку.	Старт. Прыжки.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	упражнений. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	освоения. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Бег на короткую дистанцию. Прыжок.	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.

				совместного освоения беговых	
Совершенствова ние прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	Как совершенствоват ь прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость.	Прыжок в длину. Выносливость. Бег.	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости.	упражнений. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
Совершенствова ние техники метания мяча на дальность.	Как совершенствоват ь техники метания мяча на дальность.	Метание мяча.	Научиться метанию мяча на дальность.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.
КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	Как выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег.	Прыжок в длину. Эстафета.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.

Техника метания	Как правильно	Метание мяча.	Научиться метанию	Р.: применять упражнения	Описывать технику
мяча. Развитие	ВЫПОЛНИТЬ	Бег на	мяча и бегу на	малого мяча для развития	метания мяча
выносливости,	технику метания	выносливость.	выносливость.	физических качеств.	разными
бег до 8 мин.	мяча. Как			П.: демонстрировать	способами, и
	развить			выполнение метания малого	технику бега на
	выносливость.			мяча.	выносливость
				К.: взаимодействовать со	осваивать их
				сверстниками в процессе	самостоятельно.
				совместного освоения	
				упражнений в метании малого	
				мяча.	
Бег 1500 м.	Как выполнить	Эстафетная	Научиться передаче	Р.: включать беговые	Описывать технику
Совершенствова	бег на	палочка. Бег	эстафетной палочки	упражнения в различные	передачи
ние передачи	выносливость.	на	бегу на	формы занятий физической	эстафетной палочки
эстафетной	Как	выносливость.	выносливость.	культурой.	и бега на
палочки.	совершенствоват			П.: демонстрировать	выносливость.
	ь технику			выполнение передачи	
	передачи			эстафетной палочки.	
	эстафетной			К.: взаимодействовать со	
	палочки.			сверстниками в процессе	
				совместного освоения бега на	
				выносливость по дистанции.	
Встречная	Как выполнить	Эстафета.	Научиться	Р.: включать беговые	Описывать технику
эстафета с	встречную	Кроссовая	встречной эстафете	упражнения в различные	передачи
палочкой.	эстафету с	подготовка.	с палочкой и	формы занятий физической	эстафетной палочки
Кроссовая	палочкой. Как		кроссовой	культурой.	и бега на
подготовка.	выполнить бег		подготовке.	П.: демонстрировать	выносливость.
	по дистанции.			выполнение передачи	
				эстафетной палочки.	
				К.: взаимодействовать со	
				сверстниками в процессе	
				совместного освоения бега на	
				выносливость по дистанции.	

КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.
КУ - бег 1500 м. Совершенствова ние передачи эстафетной палочки.	Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на 1500 м. Как совершенствоват ь технику передачи эстафетной палочки.	Эстафета. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость.	мяча. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Подведение итогов.	Эстафета.	Научиться встречной эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

	Виды программы	Кол-во часов	Дата проведения	Формы контроля
	Основы знаний			
<u>1 урок</u>	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Теоретические сведения			Фронт.опрос
	Кроссовая подготовка	12		
<u>2 урок</u>	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. выпонения команд
3 урок	Самоконтроль, пульсометрия Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Фиксирование результатов
4 урок	Упражнения для воспитания выносливости Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. техники бега,правильн ости дыхания
<u>5 урок</u>	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. выполнения команд
<u>6 урок</u>	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Фиксирование результатов
7 урок	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. техники бега,правильн ости дыхания
8 урок	Бег с умеренной интенсивности с преодолением препятствий 500м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений

<u>9 урок</u>	Бег с умеренной интенсивности с преодолением препятствий 500м	1	Корректир.
	Спортивные игры: по выбору учителя		движений
	Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости		
10 урок	Бег с умеренной интенсивности с преодолением препятствий 500м	1	Корректир.
	Спортивные игры: по выбору учителя		движений
	Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости		
<u>11 урок</u>	Переменный бег: 1000м + ускорения по 30м	1	Корректир.
	Спортивные игры: по выбору учителя		движений
	Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости		
<u>12 урок</u>	Переменный бег: 1000м + ускорения по 30м	1	Корректир.
	Спортивные игры: по выбору учителя		движений
	Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости		
<u>13 урок</u>	Контрольный бег 1000м	1	Корректир.
	Спортивные игры: по выбору учителя		движений
	Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости		
	Футбол	17	
<u>14 урок</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча.	1	Корректир.
	Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее		движений
	задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		
<u>15 урок</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча.	1	Корректир.
	Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее		движений
	задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		
<u> 16 урок</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча.	1	Корректир.
	Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее		движений
	задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		
<u>17 урок</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой.	1	Корректир.
	Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие		техники и
	физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных		тактике
	качеств		
<u> 18 урок</u>	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча.	1	Корректир.
	Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее		техники и
	задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	l Í	

<u>19 урок</u>	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
20 урок	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
21 урок	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
22 урок	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
<u>23 урок</u>	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
24 урок	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
<u>25 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
26 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
<u>27 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике

<u>28 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.	1	Корректир.
	Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее		техники и
	задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		тактике
<u>29 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.	1	Корректир.
	Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее		техники и
	задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		тактике
30 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.	1	Корректир.
	Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее		техники и
	задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		тактике
31 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.	1	Корректир.
	Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических		техники и
	качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		тактике
<u>32 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча.	1	Корректир.
	Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее		техники и
	задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1.2	тактике
	Волейбол	12	
<u>33 урок</u>	Теоретические знания. Сущность игры в волейбол. Правила игры. Обучение	1	Выполнение
	передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Подача мяча через сетку с площадки О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		правил игры
34 урок	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу.	1	Корректир.
<u>Siypon</u>	Подача мяча через сетку с площадки. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на		техники и
	развитие ловкости		тактике
<u>35 урок</u>	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу.	1	Корректир.
33 ypok	Подача мяча в стену. Подача мяча через сетку с площадки. О.Ф.П. Домашнее	1	техники и
	задание: ОРУ на развитие ловкости		тактике
36 урок	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу.	1	Корректир.
<u>эо урок</u>	Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		11 1
	подвижные пры. О.Ф.п. домашиее задание. От 3 на развитие повкоети		техники и
			тактике

37 урок	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу.	1	Корректир.
	Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		техники и
			тактике
<u>38 урок</u>	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу.	1	Корректир.
	Подача мяча в стену. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры.		техники и
	О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		тактике
39 урок	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу.	1	Корректир.
	Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча в стену. Подача мяча через		техники и
	сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на		тактике
40 xxm ox	развитие ловкости	1	I con crayer
<u>40 урок</u>	Теоретические знания. Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча в стену.	1	Корректир.
	Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее		техники и
	задание: ОРУ на развитие ловкости		тактике
41 урок	Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча в стену. Подача мяча через	1	Корректир.
	сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на		техники и
	развитие ловкости		тактике
<u>42 урок</u>	Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча через сетку с площадки.	1	Корректир.
	Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		техники и
			тактике
43 урок	Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение нижней прямой	1	Корректир.
	подаче. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П.		техники и
	Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		тактике
<u>44 урок</u>	Обучение нижней прямой подаче. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее	1	Корректир.
	задание: ОРУ на развитие ловкости		техники и
			тактике
<u>45 урок</u>	Подведение итогов четверти	1	
<u>46 урок</u>	Основы знаний о ФК	1	
	Гимнастика с элементами акробатики	12	

47 урок	Строевые упражнения. Акробатика. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы	1	Корректир. движений,стра ховка
48 урок	Строевые упражнения. Акробатика. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы	1	Корректир. движений,стра ховка
49 урок	Строевые упражнения. Акробатика. Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,стра ховка
<u>50 урок</u>	Строевые упражнения. Акробатика. Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,стра ховка
51 урок	Строевые упражнения. Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,стра ховка
<u>52 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,стра ховка
<u>53 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,стра ховка
<u>54 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,стра ховка
<u>55 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,стра ховка
<u>56 урок</u>	Строевые упражнения. Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,стра ховка
57 урок	Строевые упражнения. Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Лазанье по канату. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,стра ховка

<u>58 урок</u>	Строевые упражнения. Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Лазанье по	1	Корректир.
	канату. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее		движений,стра
	задание: развитие силы.		ховка
	Баскетбол	12	
<u>59 урок</u>	Разбор упрощенных правил игры. Обучение простым передвижениям в защите и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение ловле мяча в движении в парах. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректировк а техники бега
60 урок	Обучение простым передвижениям в защите и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ловле мяча в движении в парах. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректировк а техники бега
61 урок	Обучение простым передвижениям в защите и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение ловле мяча в движении в парах. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректировк а техники бега
62 урок	Обучение простым передвижениям в защите и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение ловле мяча в движении в парах. Сочетание приемов. Челночный бег 4х9м. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректировк а техники бега

63 урок	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение ловле мяча в движении в парах. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректировк а техники бега
64 урок	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректировк а техники бега
65 урок	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректировк а техники бега
66 урок	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Оценка выполнения основных технических приемов. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректировк а техники бега
67 урок	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректировк а техники бега
68 урок	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. Челночный бег 4х9м. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректировк а техники бега
69 урок	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректировк а техники бега

70 урок	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от	1	Корректировк
	плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов.		а техники бега
	С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Оценка		
	выполнения основных технических приемов. Домашнее задание: ОРУ на		
	развитие ловкости Легкая атлетика	15	+
71 урок	Многоскоки. Прыжок в длину с места. Переменный бег: 200м + 20м x 2p, 300м	13	Корректировк
<u>/1 ypok</u>	+ 20м х 2р. Бег на скорость: 30м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-	1	а техники бега
	силовую выносливость		
<u>72 урок</u>	Продвижение из приседа. Прыжок в длину с места. Переменный бег: 200м +	1	Корректировк
	20м x 2p, 300м + 20м x 2p. Бег на скорость: 30м x 2p. Домашнее задание: OPУ		а исполнения
	на скоростно-силовую выносливость		прыжка
<u>73 урок</u>	Многоскоки. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Переменный бег:	1	Корректировк
	200м + 20м х 2р, 300м + 20м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-		а исполнения
	силовую выносливость		прыжка
<u>74 урок</u>	Роль интервалов отдыха между повторениями упражнений и дыхательных	1	Корректировк
	движений на восстановление. Продвижение из приседа. Обучение технике		а исполнения
	прыжка в длину с разбега. Медленный бег: 800 – 1000м (Д), 1000 – 1200м (М).		прыжка
	Контрольный бег 60м. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую		
7.5	выносливость	1	T.C.
<u>75 урок</u>	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Медленный бег: 800 – 1000м (Д),	1	Корректировк
	1000 – 1200м (М). Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую		а техники бега
76 1/2016	выносливость Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».	1	Корректировк
<u>76 урок</u>	Медленный бег: 800 – 1000м (Д), 1000 – 1200м (М). Челночный бег: 4 х 9м.	1	
	Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость		а техники бега
77 урок	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».	1	Корректировк
77 ypok	Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1	
70			а техники бега
<u>78 урок</u>	Подведение итогов четверти	1	
<u>79 урок</u>	Основы знаний о ФК	1	
<u>80 урок</u>	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».	1	Корректир.
	Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость		движений

81 урок	Метание мяча в цель. Метание с места. Бег на скорость: 60м х 2р. Домашнее	1	Корректир.
	задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость		движений
<u>82 урок</u>	Работа мышц в беге. Метание мяча с места. Метание мяча с укороченного	1	Корректир.
	разбега. Бег на скорость: 60м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-		движений
	силовую выносливость		
83 урок	Многоскоки. Метание мяча с укороченного разбега. Метание мяча с разбега на	1	Корректир.
	дальность. Челночный бег: 4 х 9м. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-		движений
	силовую выносливость		
84 урок	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на	1	Корректир.
	скоростно-силовую выносливость		движений
85 урок	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на	1	
	скоростно-силовую выносливость		
86 урок	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на	1	Корректир.
	скоростно-силовую выносливость		движений
87 урок	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на	1	Корректир.
	скоростно-силовую выносливость Контрольный бег 60м.		движений
	Футбол	17	Корректир.
			движений
88 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча.	1	Корректир.
	Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее		движений
	задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		
<u>89 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча.	1	Корректир.
	Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее		движений
	задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		
90 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча.	1	Корректир.
	Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических		движений
	качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		
91 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча.	1	Корректир.
	Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических		движений
	качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		

92 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча.	1	Корректир.
22 ypok	Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических	1	движений
	качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		Дыменн
93 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Индивидуальные	1	Корректир.
30 Jpon	действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств.		движений
	Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		дыжени
94 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Индивидуальные	1	Корректир.
<u> </u>	действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств.		движений
	Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		дыжени
95 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Индивидуальные действия. Групповые	1	Корректир.
35 Jpon	действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств.		движений
	Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		дыменн
96 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Индивидуальные действия. Групповые	1	Корректир.
yo ypon	действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств.		техники и
	Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		тактики
97 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Индивидуальные	1	Корректир.
<u> </u>	действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры.	_	техники и
	Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие		тактики
	двигательных качеств		
98 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Индивидуальные	1	Корректир.
	действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры.		техники и
	Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие		
	двигательных качеств		тактики
99 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Индивидуальные	1	Корректир.
	действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры.		техники и
	Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие		тактики
	двигательных качеств		тактики
<u>100 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые	1	Корректир.
	действия. Командные действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры.		техники и
	Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие		тактики
	двигательных качеств		Тактики

101 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактики
102 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Командные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактики

Календарно – тематическое планирование в 9 классе

№ п/п	Тема урока.	Решаемые проблемы.	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)				
			Понятия	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты	
1	2	3	4	5	6	7	
Спортивные игры. Баскетбол							
	ТС и ТБ по	Как правильно	Спортивная	Научиться	Р.: применять правила	Описывать технику	
	разделу	вести себя на	игра.	выполнять передачу	подбора одежды для занятий	игровых приемов.	
	баскетбол.	уроке по	Баскетбол,	мяча двумя руками	баскетболом.		
	Совершенствова	баскетболу. Как	передачи мяча.	от груди.	П.: моделировать технику		
	ние передачи	правильно			игровых действий и приемов.		
	мяча от груди.	совершенствоват			К.: взаимодействовать со		
		ь передачи мяча			сверстниками в процессе		
		от груди.			совместного освоения		
					технический действий.		

Совершенствова ние передачи от груди. Техника ведения мяча	Как правильно совершенствоват ь передачи от груди. Как	Передача мяча, ведение мяча.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
змейкой.	выполнить технику ведения мяча змейкой.		мяча змейкой.	игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствова ние техники ведения мяча.	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствоват ь технику ведения мяча.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
КУ – техника ведения мяча. Совершенствова ние техники передачи мяча.	Как правильно выполнить на оценку технику ведения мяча. Как совершенствоват ь технику передачи мяча.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Как правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Как правильно выполнить	Техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

	броски по кольцу.			К.: соблюдать правила безопасности.	
Совершенствова ние техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Как выполнить совершенствова ние техники бросков в кольцо. Как развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Техника бросков в кольцо. СПУ.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
	гриздену.		<u> </u>		1
ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	Как вести себя на уроке по теме подвижные игры. Как развить двигательные способности по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Как правильно играть в подвижные игры.	Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ.	Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
Развитие координационны х способностей по средствам	Как развить координационны е способности по средствам	Координация. Перестрелка, футбол.	Научиться развивать координационные способности по средствам ОРУ.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	ОРУ. Д — перестрелка, М — футбол.		Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно играть Д — перестрелка, М — футбол (технические элементы).	Строевая подготовка. Перестрелка, футбол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками.
Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как правильно играть в пионербол.	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно играть в пионербол.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно выполнить	Строевая подготовка. Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки и правильно выполнять комплекс ОФП. Научиться играть в пионербол.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе	Осуществлять судейство игры.

	комплекс ОФП.			совместного освоения	
	Как играть в пионербол.			технический действий.	
КУ комплекса	Как правильно	Комплекс	Научиться	Р.: использовать игровые	Осваивать технику
ОФП. Учебная	выполнить	ОФП.	выполнять	действия а для развития	игровых действий и
игра пионербол.	комплекс ОФП.	Пионербол.	комплекс ОФП и	физических качеств.	приемов
	Как играть в	-	игре в пионербол.	П.: моделировать технику	самостоятельно.
	пионербол.			игровых действий и приемов.	
	1			К.: соблюдать правила	
				безопасности.	
Развитие	Как развить	Скоростно –	Научиться развить	Р.: применять правила	Организовывать
скоростно –	скоростно –	силовые	скоростно – силовые	подбора одежды для занятий	совместные занятия
силовых качеств	силовых качеств	качества.	качества по	на свежем воздухе.	по футболу и игру
по средствам	по средствам	Подвижная	средствам СПУ	П.: моделировать технику	перестрелка со
СПУ подвижных	СПУ подвижных	игра.	подвижных игр и	игровых действий и приемов.	сверстниками.
игр. Д –	игр. Д –		играть в Д –	К.: взаимодействовать со	
перестрелка, М –	перестрелка, М –		перестрелка, М –	сверстниками в процессе	
футбол.	футбол.		футбол.	совместного освоения	
Подведение	Подведение			технический действий.	
итогов четверти.	итогов четверти.				
		Спо	ртивные игры. Волей	бол	
ТС и ТБ по	Как правильно	Спортивные	Научиться	Р.: применять правила	Организовывать
разделу	вести себя на	игры.	правильно вести	подбора одежды для занятий	совместные занятия
волейбол.	уроке по	Волейбол.	себя на уроке по	волейболом.	волейболом со
Развитие	разделу	Двигательные	разделу волейбол и	П.: моделировать технику	сверстниками.
двигательных	волейбол. Как	качества. ОРУ.	развивать	действий и приемов	еверетинками.
качеств по	развить	Стойка	двигательные	волейболиста.	
средствам ОРУ.	двигательные	волейболиста.	качества по	К.: соблюдать правила	
Стойка	качества по		средствам ОРУ.	безопасности.	
волейболиста.	средствам ОРУ.		Научиться		
	Как правильно		правильно		
	выполнять				

	стойку волейболиста.		выполнять стойку волейболиста.		
Совершенствова ние стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствоват ь стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Стойка волейболиста. Прием. Передача.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
Совершенствова ние техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствоват ь технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Прием. Передача. Набрасывание мяча.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
Совершенствова ние техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Как совершенствоват ь техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание	Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе	Осуществлять судейство игры.

	разгибание рук в упоре лежа.			совместного освоения технический действий волейбола.	
КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствова ние техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствоват ь технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча с низу.	Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
Совершенствова ние техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Как совершенствоват ь техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
КУ – техника приема и передачи мяча в	Как правильно выполнить на оценку технику	Прием и передача мяча. Прямая	Научиться качественно выполнять – техника	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов,	Организовывать совместные занятия

парах.	приема и	РЕМИНИЕ	приема и передачи	варьировать ее в зависимости	волейболом со
Совершенствова	передачи мяча в	подача.	мяча в парах.	от ситуаций и условий.	сверстниками.
ние нижней	парах. Как		Научиться нижней	К.: соблюдать правила	1
прямой подачи.	совершенствоват		прямой подаче.	безопасности.	
1 ,,	ь нижнюю		1		
	прямую подачу.				
	Как	Прием и	Научиться приему и	Р.: уважительно относиться к	Осуществлять
Совершенствова	совершенствоват	передача мяча.	передачи мяча в	сопернику и управлять своими	судейство игры.
ние приема и	ь прием и	Прямая	парах с нижней	эмоциями.	
передачи мяча в	передачи мяча в	- 	прямой подачи.	П.: моделировать технику	
парах.	парах с нижней	подача.	Научиться	игровых действий и приемов,	
Совершенствова	прямой подачи.	Подъем	качественному	варьировать ее в зависимости	
ние нижней	Как правильно	корпуса из	выполнению	от ситуаций и условий,	
прямой подачи.	выполнить	положения	подъема корпуса из	возникающих в процессе	
Подъем корпуса	подъем корпуса	лежа.	положения лежа.	игрой деятельности.	
из положения	из положения			К.: взаимодействовать со	
лежа.	лежа.			сверстниками в процессе	
				совместного освоения	
				технический действий	
				волейбола.	
КУ - подъем	Как правильно	Подъем	Научиться	Р.: использовать игру	Организовывать
корпуса из	выполнить на	корпуса из	качественному	волейбол в организации	совместные занятия
положения лежа.	оценку подъем	положения	выполнению	активного отдыха.	волейболом со
Совершенствова	корпуса из	лежа.	подъема корпуса из	П.: моделировать технику	сверстниками.
ние технических	положения лежа.	Технические	положения лежа.	игровых действий и приемов,	
действий	Как	действия	Научиться	варьировать ее в зависимости	
волейбола.	совершенствоват	волейбола.	техническим	от ситуаций и условий.	
Учебная игра.	ь технические		действиям	К.: соблюдать правила	
	действия		волейбола и игре в	безопасности.	
	волейбола. Как		волейбол.		
	правильно				
	играть в				
	волейбол.				

дви кач сре вол По, ито	звитие игательных неств по едствам СПУ пейбола. одведение огов по вделу. Учебная ра.	Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	СПУ волейболиста. Двигательные качества.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
раз Стр под Тех и п выс	С и ТБ по вделу. роевая дготовка. хника разбега прыжка в соту решагиванием.	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки. Как правильно выполнять технику разбега и прыжка в высоту перешагиванием	Строевая подготовка. Разбег. Прыжок в высоту перешагивание м.	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.
и п	хника разбега прыжка в соту решагиванием.	Как правильно выполнить технические действия	Прыжок в высоту перешагивание м. Разбег.	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и

Техника метания набивного мяча. КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствова ние техники	прыжка в высоту и метания набивного мяча. Как правильно выполнить технику разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Как	Метание. Набивной мяч. Метание. Набивной мяч. Прыжок в высоту	технике метания набивного мяча. Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного	П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.	технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.
метания набивного мяча.	совершенствоват ь технику метания набивного мяча.		мяча.	К.: соблюдать правила безопасности.	
Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнить на оценку метание набивного мяча.	Старт. Метание.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча,, осваивать их самостоятельно.
Стартовый разгон. Развитие выносливости.	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как	Разгон. Выносливость. Бег.	Научиться стартовый разгон. Развитие	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику выполнения беговых упражнений,

E 2 5				T .	
Бег от 3 до 5	развить		выносливости. Бег	П.: применять беговые	осваивать ее
мин.	выносливость.		от 3 до 5 мин.	упражнения для развития	самостоятельно,
				физических качеств.	выявлять и
				К.: взаимодействовать со	устранять
				сверстниками в процессе	характерные
				совместного освоения беговых	ошибки в процессе
				упражнений.	освоения.
Выполнение на	Как правильно	Старт.	Научиться старту с	Р.: включать беговые	Описывать технику
оценку техники	выполнить на	Прыжки.	опорой на одну руку	упражнения в различные	выполнения
старта с опорой	оценку технику		и прыжкам через	формы занятий физической	беговых
на одну руку.	старта и		скакалку за 1 мин.	культурой.	упражнений,
КУ – прыжки	прыжки через			П.: применять беговые	осваивать ее
через скакалку за	скакалку.			упражнения для развития	самостоятельно,
1 мин.				физических качеств.	выявлять и
				К.: соблюдать правила	устранять
					характерные
					ошибки в процессе
					освоения.
Бег 60 м. на	Как правильно	Бег на	Научиться Бег 60 м.	Р.: включать беговые	Описывать технику
результат.	выполнить бег	короткую	на результат.	упражнения в различные	выполнения
Прыжок в длину	60 м. на	дистанцию.	Прыжок в длину с	формы занятий физической	беговых
с разбега 11-15	результат. Как	Прыжок.	разбега 11-15 шагов	культурой.	упражнений и
шагов	правильно	_		П.: демонстрировать	технику прыжка в
	выполнить			вариативное выполнение	длину с разбега.
	прыжок в длину			прыжковых упражнений.	
	с разбега 11-15			К.: взаимодействовать со	
	шагов			сверстниками в процессе	
				совместного освоения беговых	
				упражнений.	
Совершенствова	Как	Прыжок в	Научиться прыжку в	Р.: включать беговые	Описывать технику
ние прыжка в	совершенствоват	длину.	длину с разбега 11-	упражнения в различные	выполнения
длину с разбега	ь прыжки в	Выносливость.	15 шагов и развитию	формы занятий физической	беговых
11-15 шагов.	длину с разбега	Бег.	выносливости.	культурой.	упражнений и

Развитие	11-15 шагов. Как			П.: демонстрировать	технику прыжка в
выносливости.	развить			вариативное выполнение	длину с разбега.
Бег до 6 мин.	выносливость.			прыжковых упражнений.	длину е разоста.
вег до о мин.	выпосливость.			К.: соблюдать правила	
				безопасности.	
Совершенствова	Как	Метание мяча.	Научиться метанию	Р.: применять упражнения	Описывать технику
•		метание мяча.		1 2 1	<u> </u>
ние техники	совершенствоват		мяча на дальность.	малого мяча для развития	метания мяча
метания мяча на	ь техники			физических качеств.	разными
дальность.	метания мяча на			П.: демонстрировать	способами,
	дальность.			выполнение метания малого	осваивать ее
				мяча.	самостоятельно.
				К.: взаимодействовать со	
				сверстниками в процессе	
				совместного освоения	
				упражнений в метании малого	
				мяча.	
КУ - техника	Как выполнить	Прыжок в	Научиться разбегу в	Р.: включать беговые	Описывать технику
разбега в	на оценку	длину.	прыжках в длину и	упражнения в различные	выполнения
прыжках в	технику разбега	Эстафета.	эстафете с палочкой.	формы занятий физической	беговых
длину. Эстафета	в прыжках в			культурой.	упражнений и
с палочкой.	длину. Как			П.: демонстрировать	технику прыжка в
	правильно			вариативное выполнение	длину с разбега.
	выполнять			прыжковых упражнений.	
	эстафетный бег.			К.: соблюдать правила	
				безопасности.	
Техника метания	Как правильно	Метание мяча.	Научиться метанию	Р.: применять упражнения	Описывать технику
мяча. Развитие	выполнить	Бег на	мяча и бегу на	малого мяча для развития	метания мяча
выносливости,	технику метания	выносливость.	выносливость.	физических качеств.	разными
бег до 8 мин.	мяча. Как			П.: демонстрировать	способами, и
	развить			выполнение метания малого	технику бега на
	выносливость.			мяча.	выносливость
				К.: взаимодействовать со	осваивать их
				сверстниками в процессе	самостоятельно.

Бег 1500 м. Совершенствова ние передачи эстафетной палочки.	Как выполнить бег на выносливость. Как совершенствоват ь технику передачи эстафетной палочки.	Эстафетная палочка. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	совместного освоения упражнений в метании малого мяча. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Как выполнить бег по дистанции.	Эстафета. Кроссовая подготовка.	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.

КУ - бег 1500 м. Совершенствова ние передачи эстафетной палочки.	Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на 1500 м. Как совершенствоват ь технику передачи эстафетной палочки.	Эстафета. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость.	совместного освоения упражнений в метании малого мяча. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Подведение итогов.	Эстафета.	Научиться встречной эстафете с палочкой.	выносливость по дистанции. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

	Виды программы	Кол-во часов	Дата проведения	Формы контроля
	Основы знаний			
<u>1 урок</u>	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Теоретические сведения			Фронт.опрос
	Кроссовая подготовка	12		
<u>2 урок</u>	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. выпонения команд
3 урок	Самоконтроль, пульсометрия Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Фиксирование результатов
4 урок	Упражнения для воспитания выносливости Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. техники бега,правильн ости дыхания
5 урок	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. выполнения команд
6 урок	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Фиксирование результатов
7 урок	Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м, ходьба 100м+100м+100м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. техники бега,правильн ости дыхания
8 урок	Бег с умеренной интенсивности с преодолением препятствий 500м Спортивные игры: по выбору учителя Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений

9 урок	Бег с умеренной интенсивности с преодолением препятствий 500м	1	Корректир.
	Спортивные игры: по выбору учителя		движений
	Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости		
<u>10 урок</u>	Бег с умеренной интенсивности с преодолением препятствий 500м	1	Корректир.
	Спортивные игры: по выбору учителя		движений
	Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости		
<u>11 урок</u>	Переменный бег: 1000м + ускорения по 30м	1	Корректир.
	Спортивные игры: по выбору учителя		движений
	Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости		
<u>12 урок</u>	Переменный бег: 1000м + ускорения по 30м	1	Корректир.
	Спортивные игры: по выбору учителя		движений
	Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости		
<u>13 урок</u>	Контрольный бег 1000м	1	Корректир.
	Спортивные игры: по выбору учителя		движений
	Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости		
	Футбол	17	
14 урок	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча.	1	Корректир.
	Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее		движений
	задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		
15 урок	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча.	1	Корректир.
	Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее		движений
	задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		' '
16 урок	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча.	1	Корректир.
	Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее		движений
	задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		
17 урок	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой.	1	Корректир.
	Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие		техники и
	физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных		тактике
	качеств		
18 урок	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча.	1	Корректир.
• •	Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее		техники и
	задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		тактике
	_		Taktrike

<u>19 урок</u>	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
20 урок	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
21 урок	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
22 урок	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
<u>23 урок</u>	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
24 урок	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
<u>25 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
<u> 26 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
<u>27 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике

28 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
<u>29 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
30 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
31 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
32 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактике
	Волейбол	12	
33 урок	Теоретические знания. Сущность игры в волейбол. Правила игры. Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Подача мяча через сетку с площадки О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Выполнение правил игры
34 урок	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Подача мяча через сетку с площадки. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректир. техники и тактике
35 урок	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Подача мяча в стену. Подача мяча через сетку с площадки. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректир. техники и тактике
36 урок	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректир. техники и тактике

37 урок	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу.	1	Корректир.
	Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		техники и
			тактике
38 урок	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу.	1	Корректир.
	Подача мяча в стену. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры.		техники и
	О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		тактике
<u>39 урок</u>	Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча двумя руками снизу.	1	Корректир.
	Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча в стену. Подача мяча через		техники и
	сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		тактике
<u>40 урок</u>	Теоретические знания. Обучение передаче мяча. Обучение передаче мяча	1	Корректир.
	двумя руками снизу. Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча в стену.		техники и
	Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		тактике
41 урок	Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча в стену. Подача мяча через	1	Корректир.
	сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на		техники и
	развитие ловкости		тактике
<u>42 урок</u>	Обучение нижней прямой подаче. Подача мяча через сетку с площадки.	1	Корректир.
	Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		техники и
			тактике
<u>43 урок</u>	Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение нижней прямой	1	Корректир.
	подаче. Подача мяча через сетку с площадки. Подвижные игры. О.Ф.П.		техники и
	Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		тактике
<u>44 урок</u>	Обучение нижней прямой подаче. Подвижные игры. О.Ф.П. Домашнее	1	Корректир.
	задание: ОРУ на развитие ловкости		техники и
			тактике
<u>45 урок</u>	Подведение итогов четверти	1	
<u>46 урок</u>	Основы знаний о ФК	1	
	Гимнастика с элементами акробатики	12	

47 урок	Строевые упражнения. Акробатика. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы	1	Корректир. движений,стра
48 урок	Строевые упражнения. Акробатика. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы	1	ховка Корректир. движений,стра ховка
49 урок	Строевые упражнения. Акробатика. Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,стра ховка
50 урок	Строевые упражнения. Акробатика. Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,стра ховка
<u>51 урок</u>	Строевые упражнения. Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,стра ховка
<u>52 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Брусья. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,стра ховка
<u>53 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,стра ховка
<u>54 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,стра ховка
<u>55 урок</u>	Строевые упражнения. Перекладина низкая (мальчики). Равновесие (девочки). Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,стра ховка
<u>56 урок</u>	Строевые упражнения. Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,стра ховка
<u>57 урок</u>	Строевые упражнения. Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Лазанье по канату. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы.	1	Корректир. движений,стра ховка

<u>58 урок</u>	Строевые упражнения. Опорный прыжок (козел в ширину 100см). Лазанье по	1	Корректир.
	канату. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее		движений,стра
	задание: развитие силы.		ховка
	Баскетбол	12	
<u>59 урок</u>	Разбор упрощенных правил игры. Обучение простым передвижениям в защите и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение ловле мяча в движении в парах. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректировк а техники бега
<u>60 урок</u>	Обучение простым передвижениям в защите и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ловле мяча в движении в парах. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректировк а техники бега
61 урок	Обучение простым передвижениям в защите и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение ловле мяча в движении в парах. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректировк а техники бега
62 урок	Обучение простым передвижениям в защите и нападение. Повторение ловли и передаче мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение ловле мяча в движении в парах. Сочетание приемов. Челночный бег 4х9м. С.П.У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1	Корректировк а техники бега

Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от	1	Корректировк
		а техники бега
·		
	1	I/
	1	Корректировк
1		а техники бега
заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости		
Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от	1	Корректировк
1		а техники бега
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
	1	Корректировк
1		а техники бега
	1	Корректировк
		а техники бега
задание: ОРУ на развитие ловкости		
Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от	1	Корректировк
		а техники бега
	1	TC TC
Обучение ороскам мяча в корзину двумя руками от груди и однои рукои от		Корректировк
		а техники бега
	плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение ловле мяча в движении в парах. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Оценка выполнения основных технических приемов. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие приемов.	плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение ловле мяча в движении в парах. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Оценка выполнения основных технических приемов. Домашнее задание: ОРУ на развитие повкости Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развитие ловкости Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. Челночный бег 4х9м. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Д

<u>70 урок</u>	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приемов. С.П.У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Оценка выполнения основных технических приемов. Домашнее задание: ОРУ на	1	Корректировк а техники бега
	развитие ловкости		
	Легкая атлетика	15	
<u>71 урок</u>	Многоскоки. Прыжок в длину с места. Переменный бег: 200м + 20м х 2р, 300м + 20м х 2р. Бег на скорость: 30м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-	1	Корректировк а техники бега
	т 20м х 2р. вег на скорость: 30м х 2р. домашнее задание: От у на скоростно- силовую выносливость		а техники бега
72 урок	Продвижение из приседа. Прыжок в длину с места. Переменный бег: 200м +	1	Корректировк
	20м x 2p, 300м + 20м x 2p. Бег на скорость: 30м x 2p. Домашнее задание: ОРУ		а исполнения
	на скоростно-силовую выносливость		прыжка
<u>73 урок</u>	Многоскоки. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Переменный бег:	1	Корректировк
	200м + 20м х 2р, 300м + 20м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-		а исполнения
	силовую выносливость		прыжка
<u>74 урок</u>	Роль интервалов отдыха между повторениями упражнений и дыхательных	1	Корректировк
	движений на восстановление. Продвижение из приседа. Обучение технике		а исполнения
	прыжка в длину с разбега. Медленный бег: 800 – 1000м (Д), 1000 – 1200м (М).		прыжка
	Контрольный бег 60м. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую		
	выносливость		
<u>75 урок</u>	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Медленный бег: 800 – 1000м (Д),	1	Корректировк
	1000 – 1200м (M). Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую		а техники бега
	ВЫНОСЛИВОСТЬ		
<u>76 урок</u>	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».	1	Корректировк
	Медленный бег: 800 – 1000м (Д), 1000 – 1200м (М). Челночный бег: 4 х 9м.		а техники бега
	Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1	TC
<u>77 урок</u>	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».	1	Корректировк
	Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость		а техники бега
78 урок	Подведение итогов четверти	1	
<u>79 урок</u>	Основы знаний о ФК	1	
80 урок	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».	1	Корректир.
	Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость		движений

81 урок	Метание мяча в цель. Метание с места. Бег на скорость: 60м x 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1	Корректир. движений
82 урок	Работа мышц в беге. Метание мяча с места. Метание мяча с укороченного разбега. Бег на скорость: 60м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1	Корректир. движений
83 урок	Многоскоки. Метание мяча с укороченного разбега. Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег: 4 х 9м. Домашнее задание: ОРУ на скоростносиловую выносливость	1	Корректир. движений
84 урок	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1	Корректир. движений
<u>85 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1	
<u>86 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1	Корректир. движений
<u>87 урок</u>	Многоскоки. Метание мяча с разбега на дальность. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость Контрольный бег 60м.	1	Корректир. движений
	Футбол	17	Корректир. движений
88 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. движений
89 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. движений
90 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. движений
91 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. движений

92 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. движений
93 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. движений
94 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. движений
95 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. движений
96 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактики
<u>97 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактики
<u>98 урок</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактики
99 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактики
100 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактики

101 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные	1	Корректир. техники и
	игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств		тактики
102 урок	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Командные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1	Корректир. техники и тактики

Список рекомендуемой литературы для учителя

- 1. Литвинов Е. Н. Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся 5—7 кл. / Е. Н. Литвинов. М., 2000.
- 2. Физическая культура: учеб.для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. 4-е изд. М.: Просвещение, 2008..
- 3. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. М., 2005.
- 4. Твой олимпийский учебник: учеб.пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
- 5. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура Учебник для 5–7 классов. М., 2005.
- 6. Погадаев Γ . Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / Γ . Н. Погадаев, Б. И. Мишин. М.: Просвещение, 2006. 62 с.

Список рекомендуемой литературы для учащихся

- 2. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура Учебник для 5–7 классов. М., 2005.

- 3. Физическая культура: учеб.для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. -4-е изд. М.: Просвещение, 2008..
- 4. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. М., 2005.
- 5. Твой олимпийский учебник: учеб.пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
- 6. Погадаев Γ . Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / Γ . Н. Погадаев, Б. И. Мишин.
- M.: Просвещение, 2006. 62 c.