

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Берлибашская основная общеобразовательная школа
Кайбицкого муниципального района Республики Татарстан»**

«Рассмотрено»
Руководитель МО
_____/ Мусин Т.Т./
Протокол № 1 от
«27» августа 2012 г.

«Согласовано»
Заместитель
директора по УВР
МБОУ «Берлибашская оош»
_____/Гарифуллина Т.И./
«28» августа 2012 г.

«Утверждаю»
Директор
МБОУ «Берлибашская оош»
_____/Лазарев С.В./
Приказ № 53 от
«31» августа 2012 г.

Рабочая программа

по физической культуре в 5-9 классах

Фасхутдинова Ильфака Талгатовича,
учителя физической культуры
второй квалификационной категории

**Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
«31» августа 2012г.**

2012-2013 учебный год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится: 5-8 классах 105 часов, в 9 классе 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебник;

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2010.

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2010.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы:

В связи с отсутствием спортзала программные материалы по легкой атлетике и лыжной подготовке расширены за счет программного материала по спортивным играм.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

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.

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, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

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

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

В области познавательной культуры:

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

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и 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.

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

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|-----|-----|------|-----|
| | | Класс | | | | |
| | | V | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 2 | Спортивные игры (волейбол) | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 4 | Легкая атлетика | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| 5 | Лыжная подготовка | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 6 | Баскетбол | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 7 | Резерв | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| | Итого | 105 | 105 | 105 | 105 | 102 |

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

1.1. Естественные основы.

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

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

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

1.2. Социально-психологические основы.

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

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

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

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

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

1.4. Приемы закаливания.

5-6 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правша, дозировка*).

7-8 классы. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах. *9 класс.* Пользование баней.

15. Подвижные игры.

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

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

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

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

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

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

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

- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Республики Татарстан от 29.04.2010 г. №1763\10 «Об утверждении примерного порядка разработки рабочих программ образовательными учреждениями Республики Татарстан»
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

Содержание программы для основной школы

5 класс (105 часов)

Основы знаний (4 часа). История зарождения современных Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры.

Способы деятельности (4 часа). Соревновательная деятельность и формы ее организации. Занятия избранным видом спорта и коррекционной гимнастикой (на развитие гибкости, координации, силы отдельных мышечных групп).

Физическое совершенствование (97 часа).

Общая (базовая) физическая подготовка). Гимнастика с основами акробатики: Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке (бревну). Спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Преодоление прыжком боком небольшого препятствия (гимнастическое бревно) с опорой на левую (правую) руку и правую (левую) ногу. Кувырки (вперед, назад, сериями). Прыжки через скакалку и через гимнастического козла в ширину. *Лыжные гонки:* Попеременный двухшажный ход. Повороты, подъемы, спуски, торможение.* *Легкая атлетика:* Высокий старт с ускорением. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Низкий старт. Прыжки с разбега в длину (способом согнув ноги) и высоту (способом «перешагивания»). *Спортивные игры:* технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр футбол, волейбол.

Волейбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам. *Футбол:* технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре. *Комплексы общеразвивающих упражнений.*

6 класс (105 часов)

Основы знаний (4 часа). История Олимпийского движения в дореволюционной России. Цель и задачи общей и специальной физической

подготовки, содержание и формы организации. Техника двигательных действий (структурные основы техники, и связь техничного исполнения двигательного действия с психическим развитием и физической подготовленностью).

Способы деятельности (4 часа). Тестирование физических качеств и измерение параметров физического развития. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на формирование осанки.

Физическое совершенствование (97 часа).

Общая физическая подготовка Гимнастика с основами акробатики: Комплексы упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серии кувырков вперед и назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед и назад; стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения). Опорные прыжки через гимнастического козла с «подкидного» мостика. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой с большой амплитудой движений и поворотами, полушпагат, равновесия на одной ноге, соскоки. Упражнения на средней перекладине (мальчики): подъем в упор, совершенствование висов, махов и перемахов. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. *Лыжные гонки:*

Одновременный одношажный ход. Преодоление трамплинов (высота 30-50 см). Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. *Легкая атлетика*: Старт с опорой на одну руку. Бег с преодолением препятствий (барьеров). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени. Совершенствование техники ранее разученных упражнений. *Спортивные игры*: технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр футбол, волейбол.

Баскетбол: Технические действия без мяча и с мячом. Тактические действия в игре по упрощенным правилам. *Волейбол*: Технические действия без мяча и с мячом. Тактические действия в игре по упрощенным правилам. *Футбол*: Технические действия без мяча и с мячом. Тактические действия в игре по упрощенным правилам. *Комплексы общеразвивающих упражнений*

7 класс (105 часов)

Основы знаний (4 часа). Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Техника двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий). Физические качества (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма).

Способы деятельности (4 часа). Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств. Оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

Физическое совершенствование (97 часа).

Общая физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Упражнения на брусках (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений. *Лыжные гонки*: Одновременный двухшажный и одношажный ход. Преодоление естественных препятствий. : Коньковый ход. Прыжки с трамплина (высота для мальчиков – 1.5 м, для девушек – 1 м). Спуск с поворотами «плугом» и «упором» (слалом). Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. *Легкая атлетика*: Прыжок в длину с разбега, способом прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Совершенствование техники ранее разученных упражнений. *Спортивные игры*: Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр футбол, волейбол. Игры по упрощенным правилам.

Волейбол: совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по упрощенным правилам. *Футбол*: совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по упрощенным правилам. *Комплексы общеразвивающих упражнений*.

8 класс (105 часов)

Основы знаний (4 часа). Цель и задачи основных направлений физической культуры в обществе (оздоровительно-рекреационное, лечебно-реабилитационное, профессионально-прикладное и спортивное, направленность их содержания и формы организации). Цель и задачи подготовки к трудовой и военной деятельности средствами физической культуры, связь с общей и специальной физической подготовкой. Физические качества (понятие нагрузки и отдыха; основы планирования занятий и циклов занятий).

Способы деятельности (4 часа). Занятия туризмом (основы организации и подготовки к походу). Тестирование физической работоспособности. Оказание доврачебной помощи при кровотечении, легких и глубоких ранах.

Физическое совершенствование

Общая физическая подготовка . Гимнастика с основами акробатики: Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове и руках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь, прыжком упор присев; (девушки): из положения стоя «мост» поворот в упор, стоя на правом (левом) колене упор присев кувырок вперед, кувырок назад в стойку на лопатках, переворот назад в упор присев. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений. *Лыжные гонки.* Безшажных ход. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. *Легкая атлетика:* Тройной прыжок с разбега. Кроссовый бег. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанием и перелазанием. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений. *Спортивные игры:* Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр футбол, волейбол. Игра по упрощенным правилам.

Футбол: совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по правилам. *Комплексы общеразвивающих упражнений.*

9 класс (1-2 часов)

Основы знаний (3 часа). Массаж и самомассаж (цель, задачи и формы организации; основные способы и приемы массажа). Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

Способы деятельности (3 часа). Занятия туризмом (организация мест стоянок, и установка туристической палатки). Техника приемов массажа. Оказание доврачебной помощи при ушибах.

Физическое совершенствование

Общая физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: Акробатические упражнения (юноши): длинные кувырки вперед с разбега (выполняется слитно по 3-4 кувырка), стойка на голове и руках силой из упора присев. Комбинация на гимнастическом бревне (девушки): ходьба со взмахом ног, поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись. Упражнения на высокой перекладине (юноши) из размахивания подъем разгибом, в упоре перемахом левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений. *Легкая атлетика:* Прикладные действия: «туристическая» ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах, «Марш-бросок» с туристической экипировкой (мальчики до 5 км, девочки до 3 км). Совершенствование техники ранее разученных легкоатлетических упражнений. *Спортивные игры:* Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр ,футбол, волейбол. Игра по правилам. *Комплексы общеразвивающих упражнений.*

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

Знать/понимать

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

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

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

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ ОСНОВНУЮ ШКОЛУ

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

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Учебно-методическое и информационное обеспечение курса:

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2011).
2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования.
3. Примерная программа начального общего образования по физической культуре
4. Программа для средних общеобразовательных учреждений: Р.А.Абзалов – Казань:Магариф, 2005
5. Физическая культура: Учебное пособие для учащихся сред.общеобразовательных учреждений/ Р.А.Абзалов – Казань:Магариф, 2005

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

Общее количество часов на 2012 -2013 учебный год - 105

Общее количество учебных часов на I четверть - 27

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

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

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

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

| Номер урока | Дата проведения | | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий |
|---------------------------------|-----------------|------------|----------------------------|--------------|--|---|--|
| | По плану | фактически | | | | | |
| Легкая атлетика -23 часа | | | | | | | |
| 1-3 | | | Высокий старт | 3 | Высокий старт до 10–15 м, (Р), (З), (С) Низкий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | |
| 4-6 | | | Стартовый разгон | 1 | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. (Р), (З), (С) Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров. | Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 5,0; «4» – 5,2 ; «3» – 15,6 . Девочки: «5» – 5,3; «4» – 5,6; «3» – 6,0 Подг. и спец. мед. группы: без учета времени |
| 7 | | | Бег на короткие дистанции | 1 | Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, (С) специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта | Бег 60 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 10; «4» – 10,6 ; «3» – 11,2. Девочки: «5» – 10,4; «4» – 10,8; «3» – 11,4 Подг. и спец. мед. группы: без учета времени |
| 8 | | | Бег с ускорением 50–60 м | 1 | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. (У) Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | |
| 9 | | | Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|--|------------------------------------|---|---|---|---|--|
| | | | | | дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров. (Р) | | | |
| 10-11 | | | Метание мяча на дальность. | 2 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м. (З), (С) | Уметь демонстрировать финальное усилие. | | |
| 12 | | | Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20-40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать технику в целом. | | |
| 13 | | | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега | 1 | Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с разбега. Метание малого мяча с 5–6 м. (Р) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч | | |
| 14 | | | Прыжок в длину с разбега. | 1 | Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча с 5–6 м. (З) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | Техника выполнения прыжка в длину с разбега. | |
| 15 | | | Прыжок в длину с разбега. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега – на результат. (С) | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | | |
| 16 | | | Прыжок в длину с разбега. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега – на результат. (У) | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | | |
| 17 | | | Прыжок в высоту с разбега. | 1 | Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. (Р) Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в высоту с разбега, | Техника выполнения прыжка в высоту с разбега. | |
| 18 | | | Прыжок в высоту с разбега. | 1 | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. (З) Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в высоту с разбега. | | |
| 19 | | | Прыжок в высоту с разбега. | 1 | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. (С) Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. | Уметь прыгать в высоту с разбега. | | |
| 20 | | | Бег на средние дистанции | 1 | Бег с преодолением препятствий. (Бег 1000 м. Развитие выносливости) ОРУ развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут | Бег 1000 м (вводный контроль) | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|--|------------------------------|---|--|--|---|--|
| 22 | | | Бег на длинные дистанции | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег (Р) Спортивные игры. | Корректировка техники бега | | |
| 23 | | | Бег на длинные дистанции | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. (У) Спортивные игры. | Корректировка техники бега | | |
| Спортивные игры – 7 часов | | | | | | | | |
| 24 | | | Стойка и передвижения игрока | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках (Р)Игра с элементами баскетбола . Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | |
| 25 | | | Ведение мяча на месте. | 1 | Ведение мяча на месте. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. (З)Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники передачи мяча | |
| 26 | | | Остановка прыжком. | 1 | Стойка и передвижение игрока Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройка. (С) Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Баскетбольная эстафета | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники стойки и передвижения игрока | |
| 27 | | | Передача мяча на месте | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. (Р)Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | |

Тематическое планирование на II четверть
Общее количество учебных часов на II четверть – 21

Знать:

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

Основы выполнения гимнастических упражнений.

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

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

| Номер урока | Дата проведения | | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий | | |
|------------------------------|-----------------|----|--|--------------|--|---|--|--|----|
| | по | сп | | | | | | | фа |
| 28 | | | Ведения мяча в низкой , средней, высокой стойке на месте | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. (З)Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | | |
| 29 | | | Броски одной и двумя руками мяча | 1 | Ведение мяча с изменением скорости. (С) Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | | | | |
| 30 | | | Ведение мяча с изменением скорости. | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. (С) Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | | | | |
| Гимнастика - 18 часов | | | | | | | | | |
| 31-32 | | | Акробатика | 2 | Строевой шаг. Кувырок вперед. (Р)Эстафеты. ОРУ в движении. Лазание по канату в 2 приема Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять кувырки вперед | | | |
| 33 | | | | 1 | Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Кувырок вперед и назад. (З)Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Лазание по канату в 2 приема . | Уметь выполнять кувырки вперед, назад | Техника выполнения кувырка вперед и назад, | | |
| 34 | | | | 1 | Кувырок вперед и назад. (З)Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Наклон вперед сидя | Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках | Наклон вперед сидя | | |
| 35 | | | | 1 | ОРУ с гимнастическими (обручами, скамейками, мячами). Акробатические элементы 2-3. (С)Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевого, локтевого, тазобедренного суставов и позвоночника. | | | |
| 36-37 | | | | 2 | Мост из положения стоя с помощью. (С)Акробатические элементы 3-4. Спортивные игры с гимнастической скакалкой. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические упражнения, «мост» | | | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|--|-------------------------------------|---|---|---|---|--|
| 38 | | | | 1 | Строевые упражнения, прыжки на скакалке. ОРУ без предметов. Акробатическая комбинация 4-5 элементов. Мост из положения лежа (У) Игра эстафета. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические упражнения слитно. | Акробатическая комбинация из 4-5 элементов. | |
| 39 | | | Висы. Строевые упражнения | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг.. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). (Р)Развитие силовых способностей и выносливости. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | |
| 40 | | | | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в виси.(З) Развитие силовых способностей | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | |
| 41 | | | | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подъем переворотом (С)Развитие силовых способностей | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | |
| 42 | | | | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с гимнастической скамейкой. Подъем переворотом махом одной толчком другой Развитие силовых способностей (У) | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Техника выполнения висов. Подъем переворотом махом одной толчком другой | |
| 43-44 | | | | 2 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастической скамейкой. Прыжок ноги врозь (Р)Развитие силовых способностей | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | |
| 45 | | | Опорный прыжок, строевые упражнения | 1 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастической скамейкой. Прыжок ноги врозь. (З)Развитие силовых способностей упражнения с набивным мечем | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | |
| 46-47 | | | | 2 | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. (С)Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Техника выполнения опорного прыжка из программы 5 класса | |
| 48 | | | | 1 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. (У)Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Техника выполнения опорного прыжка | |

Тематическое планирование на III четверть

Общее количество учебных часов на III четверть – 30

Знать:

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

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

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

| Номер | Дата проведения | | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий | |
|------------------------------|-----------------|--------|---|--------------|--|--|--|--|
| | По плану | фактич | | | | | | |
| Лыжная подготовка -27 | | | | | | | | |
| 49-50 | | | Одновременный бесшажный ход | 2 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. (Р) Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | | |
| 51 | | | Одновременный бесшажный ход | 1 | . Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. (З) Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | | |
| 52 | | | Одновременный бесшажный ход | 1 | . Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. (С) Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | | |
| 53 | | | Одновременный двушажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. (Р)Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | Техника двухшажного хода | |
| 54 | | | Одновременный двушажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. (З) Пр-ние дист. 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | | |
| 55 | | | Одновременный двушажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. (С)Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | | |
| 56 | | | Попеременный двушажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. (С) Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | Техника попеременного двушажного хода | |
| 57 | | | Одновременный двушажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. (У) Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | | |
| 58 | | | Одновременный безшажный ход. Эстафетный бег | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. (С)Эстафета без палок с этапом до 120 метров. | Уметь передвигаться на лыжах | Техника одновременного безшажного хода | |
| 59 | | | Спуски и | 1 | Техника безопасности при спусках и подъемах. (С) | Уметь передвигаться на | | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---------------------|---------------------------------|--|---|---|---|--|
| | | | подъемы | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | лыжах на спусках | | |
| 60 | | | Подъем в гору скользящим шагом. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем в гору скользящим шагом. (С) Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках | | |
| 61 | | | Торможение «плугом» | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. (Р)С разной скоростью. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках | | |
| 62 | | Торможение «плугом» | 1 | Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. (З)Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | | | | |
| 63 | | Торможение «плугом» | 1 | Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. (С)Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | | | | |
| 64-65 | | | Подъема «елочкой» | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. (С)Прохождение 2 км.. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Техника подъема елочкой | |
| 66 | | | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | |
| 67 | | | Спуски в средней стойке | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке (Р), подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Торможение «плугом» | |
| 68 | | | Спуски в средней стойке | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке(З), подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | |
| 69 | | | Спуски в средней стойке | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке(С), подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | |
| 70 | | | Прохождение дистанции 2 - 3 км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски. (С) | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | |
| 71 | | | Лыжные гонки 1 - 2км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дист. 1 - 2км. (У) | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. | |
| 72 | | | Круговая эстафета | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------|--|--|---|---|--|---|--|--|
| | | | | | «плугом», (С) Круговая эстафета до 150 метров. | | | |
| 73-74 | | | Техника лыжных ходов | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты (С) | осуществлять подъем | | |
| 75 | | | Лыжная эстафета. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. – мал. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. (У) | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | |
| Волейбол – 9 часов | | | | | | | | |
| 76 | | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. (Р) | Дозировка индивидуальная | | |
| 77-78 | | | Прием и передача мяча. | 2 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. (З), (С) Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». | Корректировка техники выполнения упражнений | | |

Тематическое планирование на 4 четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть - 27

Знать:

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

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

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

| Номер урока | Дата проведения | | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий |
|------------------|-----------------|------------|---|--------------|---|---|--------------------------------|
| | по плану | фактически | | | | | |
| 79-80 | | | 1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Стойка игрока. | 2 | Ходьба с заданиями. ОРУ в парах. Специальные беговые, прыжковые упражнения в парах. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. (Р) (З) | | |
| 81 | | | 1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передача мяча над собой и через сетку | 1 | Правила и организация игры волейбол. ОРУ в парах. Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п. Игровые упражнения с набивным мячом. Передача мяча над собой и через сетку. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. (С) | | |
| 82-84 | | | 2. Прямой нападающий удар. | 3 | ОРУ движении. Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам. (РЗС) | | |
| Футбол – 8 часов | | | | | | | |
| 85-86 | | | Ведение, удар и остановка мяча | 2 | Техника длительного бега. Футбол – ведение мяча, удар и остановка мяча. Развитие выносливости, координации. (РЗ) | Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, прыгать в длину с места, играть в игру по упрощенным правилам. | |
| 87-88 | | | Ведение, удар и остановка мяча | | Техника длительного бега. (СУ) Футбол – ведение мяча, удар и остановка мяча. Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств. | | |
| 89-90 | | | Игра в защите | 2 | Техника длительного бега. (Р)(З) Футбол – индивидуальные действия в защите. Развитие | | |

| | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|--|--|---|--|---|--|---|--|
| | | | | | скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. | | | | |
| 91 | | | Игра в защите | 1 | Техника длительного бега. (С) Футбол – индивидуальные действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. | | | | |
| 92 | | | Игра в защите | 1 | Техника длительного бега. Прыжок в длину с места. Футбол – индивидуальные действия в защите. Развитие (У) скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. | | | | |
| Легкая атлетика - 10 часов | | | | | | | | | |
| 93 | | | Прыжки в высоту способом «перешагивания» | 1 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств (Р) | Уметь прыгать в высоту с разбега, | | | |
| 94 | | | | 1 | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. (З) | Уметь прыгать в высоту с разбега. | | | |
| 95 | | | | | 1 | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. (С) | Уметь прыгать в высоту с разбега. | | |
| 96 | | | | | 1 | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка». (У) | Уметь прыгать в высоту с разбега. | Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» Основная группа: Мальчики 110-100-85, девочки 105-95-80 подготовительная и спец. группа (техника прыжка). | |
| 97 | | | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег в медленном темпе до 5 минут. (Р) | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч. | Основная группа: мальчики – «5» – 34; «4» – 27; «3» – 20 девочки – «5» – 21; «4» – 17 «3» – 4 | | |
| 98 | | | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание (малого)теннисного мяча на дальность отскока от стены. Метание теннисного мяча в коридоре 5-6 метров в горизонтальную и вертикальную цель (1x1)с расстояния 8 - 10метров. (З) | Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч. | | | |
| 99 | | | Метание малого мяча с расстояния | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного (малого) мяча на | Уметь пробегать с максимальной скоростью, | Основная группа: мальчики – «5» – 34; «4» – 27; «3» – 20 | | |

| | | | | | | |
|-----------------|--|--------------------------------------|---|--|---|--|
| | | 4-5 метров | | дальность в коридоре 5-6 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». (С) | метать малый мяч. | девочки – «5» – 21; «4» – 17 «3» – 4 |
| 10 | | Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега. (С) Эстафетный бег до 40 метров этап. | Уметь пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега. | Прыжки в длину с разбега Основная группа: Мальчики: 340-300-260 Девочки: 300-260-220 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени |
| 101 | | Кроссовая подготовка | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка 1 км. | Уметь вести бег на длинные дистанции | Кроссовая подготовка 1 км. |
| 102 | | Кроссовая подготовка 1 км. | 1 | ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине –мальчики, отжимание от пола – девочки. Подведение итогов за учебный год. Домашнее задание на лето. | | |
| 103 - 105 | | Резерв | | | | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

Общее количество часов на 2012 -2013 учебный год - 105

Общее количество учебных часов на I четверть - 27

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

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

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

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

| Номер урока | Дата проведения | | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий |
|---------------------------------|-----------------|------------|-------------------------------|--------------|--|---|--|
| | По плану | фактически | | | | | |
| Легкая атлетика -23 часа | | | | | | | |
| 1-3 | | | Высокий старт | 3 | Высокий старт до 10–15 м, (P), (З), (С) Низкий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | |
| 4-6 | | | Бег с ускорением до 30 метров | 3 | Высокий старт до 10–15 м, низкий старт, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. P), (З), (С) Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта | Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 5,1; «4» – 5,3 ; «3» –5,8. Девочки: «5» – 5,4; «4» – 5,8; «3» – 6,2 Подг. и спец. мед.группы: без учета времени |
| 7 | | | Бег с ускорением 50–60 м, | 1 | Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, (С) специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта | Бег 60 метров: Основная группа: мальчики – «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1; девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11,2 |
| 8 | | | Бег с ускорением 50–60 м, | 1 | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. (У) Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | Подг. и спец. мед.группы: без учета времени |
| 9 | | | Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|--|------------------------------------|---|---|---|---|--|
| | | | | | дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров. (Р) | | | |
| 10-11 | | | Метание мяча на дальность. | 2 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м. (З), (С) | Уметь демонстрировать финальное усилие. | | |
| 12 | | | Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20-40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. (У) | Уметь демонстрировать технику в целом. | | |
| 13 | | | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега | 1 | Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с разбега. Метание малого мяча с 5–6 м. (Р) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч | | |
| 14 | | | Прыжок в длину с разбега. | 1 | Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча с 5–6 м. (З) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | Техника выполнения прыжка в длину с разбега. | |
| 15 | | | Прыжок в длину с разбега. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. (С) | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | | |
| 16 | | | Прыжок в длину с разбега. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. (У) | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | | |
| 17 | | | Прыжок в высоту с разбега | 1 | Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. (Р) Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в высоту с разбега, | Техника выполнения прыжка в высоту с разбега. | |
| 18 | | | Прыжок в высоту с разбега | 1 | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. (З) Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в высоту с разбега. | | |
| 19 | | | Прыжок в высоту с разбега | 1 | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. (С) Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. | Уметь прыгать в высоту с разбега. | | |
| 20 | | | Бег на средние дистанции | 1 | Бег с преодолением препятствий. (Р) ОРУ на развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут | Бег 1000 м (вводный контроль) | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|--|------------------------------|---|---|--|---|--|
| 22 | | | Бег на длинные дистанции | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег (Р) Спортивные игры. | Корректировка техники бега | | |
| 23 | | | Бег на длинные дистанции | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. (У) Спортивные игры. | Корректировка техники бега | | |
| Спортивные игры – 7 часов | | | | | | | | |
| 24 | | | Стойка и передвижения игрока | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках (Р)Игра с элементами баскетбола. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | |
| 25 | | | Ведение мяча на месте. | 1 | Ведение мяча на месте. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. (З)Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники передачи мяча | |
| 26 | | | Остановка прыжком. | 1 | Стойка и передвижение игрока Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройка. (С) Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Баскетбольная эстафета | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники стойки и передвижения игрока | |
| 27 | | | Ведение два шага бросок | 1 | Упражнения со скакалкой Ведение мяча на месте Ведение два шага бросок. (Р)Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | |

Тематическое планирование на II четверть
Общее количество учебных часов на II четверть – 21

Знать:

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

Основы выполнения гимнастических упражнений.

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

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

| Номер урока | Дата проведения | | | | | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий | |
|------------------------------|-----------------|---|----|----|---------------------------|--|--|---|---|--------------------------------|--|
| | по | ш | фа | кт | ц | | | | | | |
| 28 | | | | | | Ведение два шага бросок | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Ведение два шага бросок . (З) Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Прыжок в длину с места | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | |
| 29 | | | | | Действия игроков в защите | 1 | Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Действия игроков в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств (Р) | | | | |
| 30 | | | | | Действия игроков в защите | 1 | Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Действия игроков в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств (З) | | | | |
| Гимнастика - 18 часов | | | | | | | | | | | |
| 31-32 | | | | | Акробатика | 2 | Строевой шаг. Кувырок вперед. (Р)Эстафеты. ОРУ в движении. Лазание по канату в 2-3 приема Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять кувырки вперед | | | |
| 33 | | | | 1 | | Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Кувырок вперед и назад. (З)Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Лазание по канату в 2-3 приема | Уметь выполнять кувырки вперед, назад | Техника выполнения кувырка вперед и назад, | | | |
| 34 | | | | 1 | | Кувырок вперед и назад. (З)Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Наклон вперед сидя | Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках | Наклон вперед сидя | | | |
| 35 | | | | 1 | | ОРУ с гимнастическими (обручами, скамейками, мячами). Акробатические элементы 2-3. (С)Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевого, локтевого, тазобедренного суставов и позвоночника. | | | | |
| 36-37 | | | | 2 | | Мост из положения стоя с помощью. (С)Акробатические элементы 3-4. Спортивные игры с гимнастической скакалкой. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические упражнения, «мост» | | | | |
| 38 | | | | 1 | | Строевые упражнения, прыжки на скакалке. ОРУ без предметов. Акробатическая комбинация 4-5 элементов. Мост из положения стоя с помощью. (У) Игра эстафета. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические упражнения слитно. | Акробатическая комбинация из 4-5 элементов. | | | |
| 39 | | | | 1 | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре | Уметь выполнять | | | | |

| | | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|--|---|--|
| | | | | дроблением и сведением. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг.. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). (Р)Развитие силовых способностей и выносливости. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | |
| 40 | | | Строевые упражнения | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе.(З) Развитие силовых способностей | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | |
| 41 | | 1 | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подъем переворотом (С)Развитие силовых способностей | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | |
| 42 | | 1 | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с гимнастической скамейкой. Подъем переворотом махом одной толчком другой Развитие силовых способностей (У) | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Техника выполнения висов. Подъем переворотом махом одной толчком другой | |
| 43-44 | | 2 | | Опорный прыжок, строевые упражнения | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастической скамейкой. Прыжок ноги в врозь (Р)Развитие силовых способностей | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | |
| 45 | | 1 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастической скамейкой. Прыжок ноги в врозь. (З)Развитие силовых способностей упражнения с набивным мечем | | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | |
| 46-47 | | 2 | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. (С)Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей | | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Техника выполнения опорного прыжка из программы 5 класса | |
| 48 | | 1 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. (У)Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей | | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Техника выполнения опорного прыжка | |

Тематическое планирование на III четверть

Общее количество учебных часов на III четверть – 30

Знать:

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

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

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

| Номер | Дата проведения | | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий | |
|------------------------------|-----------------|--------|---|--------------|--|--|--|--|
| | По плану | фактич | | | | | | |
| Лыжная подготовка -27 | | | | | | | | |
| 49-50 | | | Одновременный бесшажный ход | 2 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. (Р) Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | | |
| 51 | | | Одновременный бесшажный ход | 1 | . Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. (З) Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | | |
| 52 | | | Одновременный бесшажный ход | 1 | . Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. (С) Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | | |
| 53 | | | Одновременный двушажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. (Р)Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | Техника двухшажного хода | |
| 54 | | | Одновременный двушажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. (З) Пр-ние дист. 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | | |
| 55 | | | Одновременный двушажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. (С)Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | | |
| 56 | | | Попеременный двушажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. (С) Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | Техника попеременного двушажного хода | |
| 57 | | | Одновременный двушажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. (У) Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | | |
| 58 | | | Одновременный безшажный ход. Эстафетный бег | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. (С)Эстафета без палок с этапом до 120 метров. | Уметь передвигаться на лыжах | Техника одновременного безшажного хода | |
| 59 | | | Спуски и | 1 | Техника безопасности при спусках и подъемах. (С) | Уметь передвигаться на | | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---------------------|---------------------------------|--|---|---|---|--|
| | | | подъемы | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | лыжах на спусках | | |
| 60 | | | Подъем в гору скользящим шагом. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем в гору скользящим шагом. (С) Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках | | |
| 61 | | | Торможение «плугом» | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. (Р)С разной скоростью. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках | | |
| 62 | | Торможение «плугом» | 1 | Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. (З)Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | | | | |
| 63 | | Торможение «плугом» | 1 | Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. (С)Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | | | | |
| 64-65 | | | Подъема «елочкой» | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. (С)Прохождение 2 км.. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Техника подъема елочкой | |
| 66 | | | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | |
| 67 | | | Спуски в средней стойке | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке (Р), подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Торможение «плугом» | |
| 68 | | | Спуски в средней стойке | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке(З), подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | |
| 69 | | | Спуски в средней стойке | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке(С), подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | |
| 70 | | | Прохождение дистанции 2 - 3 км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски. (С) | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | |
| 71 | | | Лыжные гонки 1 - 2км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дист. 1 - 2км. (У) | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. | |
| 72 | | | Круговая эстафета | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------|--|--|---|---|--|---|--|--|
| | | | | | «плугом», (С) Круговая эстафета до 150 метров. | | | |
| 73-74 | | | Техника лыжных ходов | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты (С) | осуществлять подъем | | |
| 75 | | | Лыжная эстафета. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. – мал. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. (У) | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | |
| Волейбол – 9 часов | | | | | | | | |
| 76 | | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. (Р) | Дозировка индивидуальная | | |
| 77-78 | | | Прием и передача мяча. | 2 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. (З), (С) Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». | Корректировка техники выполнения упражнений | | |

Тематическое планирование на 4 четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть - 27

Знать:

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

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

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

| Номер урока | Дата проведения | | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий | Д/з |
|------------------|-----------------|------------|---|--------------|---|---|--------------------------------|-----|
| | по плану | фактически | | | | | | |
| 79-80 | | | 1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Стойка игрока. | 2 | Ходьба с заданиями. ОРУ в парах. Специальные беговые, прыжковые упражнения в парах. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. (Р) (З) | | | |
| 81 | | | 1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передача мяча над собой и через сетку | 1 | Правила и организация игры волейбол. ОРУ в парах. Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п. Игровые упражнения с набивным мячом. Передача мяча над собой и через сетку. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. (С) | | | |
| 82-84 | | | 2. Прямой нападающий удар. | 3 | ОРУ движении. Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам. (РЗС) | | | |
| Футбол – 8 часов | | | | | | | | |
| 85-86 | | | Ведение, удар и остановка мяча | 2 | Техника длительного бега. Футбол – ведение мяча, удар и остановка мяча. Развитие выносливости, координации. (РЗ) | Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, прыгать в длину с места, играть в игру по упрощенным правилам. | | |
| 87-88 | | | Ведение, удар и остановка мяча | 2 | Техника длительного бега. (СУ) Футбол – ведение мяча, удар и остановка мяча. Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств. | | | |
| 89-90 | | | Игра в защите | 2 | Техника длительного бега. (Р) Футбол – индивидуальные действия в защите. Развитие | | | |

| | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|--|--|---|--|---|--|--|--|
| | | | | | скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. | | | | |
| 91 | | | Игра в защите | 1 | Техника длительного бега. (З) Футбол – индивидуальные действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. | | | | |
| 92 | | | Игра в защите | 1 | Техника длительного бега. Прыжок в длину с места. Футбол – индивидуальные действия в защите. Развитие (С) скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. | | | | |
| Легкая атлетика - 10 часов | | | | | | | | | |
| 93 | | | Прыжки в высоту способом «перешагивания» | 1 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств (Р) | Уметь прыгать в высоту с разбега, | | | |
| 94 | | | | 1 | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. (З) | Уметь прыгать в высоту с разбега. | | | |
| 95 | | | | | 1 | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. (С) | Уметь прыгать в высоту с разбега. | | |
| 96 | | | | | 1 | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка». (У) | Уметь прыгать в высоту с разбега. | Техника разбега в 3 шага прыжка в высоту способом «перешагивания» Основная группа: Мальчики 8,4 -8,9 -9,0, девочки 8,0 -8,5 -8,6 подготовительная и спец. группа (техника выполнения). | |
| 97 | | | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег в медленном темпе до 5 минут. (Р) | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч. | Бег 60 метров: Основная группа: мальчики – «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1; девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11, 2 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени | | |
| 98 | | | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание (малого)теннисного мяча на дальность отскока от стены. | Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч. | | | |

| | | | | | | | | |
|-----------------|--|--|---|---|---|---|---|--|
| | | | | | Метание теннисного мяча в коридоре 5-6 метров в горизонтальную и вертикальную цель (1x1)с расстояния 8 - 10метров. (3) | | | |
| 99 | | | Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного (малого) мяча на дальность в коридоре 5-6 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». (С) | Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч. | Метание малого мяча Основная группа: мальчики – «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1; девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11, 2 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | |
| 10 | | | Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега. (С) Эстафетный бег до 40 метров этап. | Уметь пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега. | Прыжки в длину с разбега Основная группа: мальчики – «5» – 360; «4» – 330; «3» – 270; девочки – «5» – 180; «4» – 280; «3» – 230 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | |
| 101 | | | Кроссовая подготовка | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка 1 км. | Уметь вести бег на длинные дистанции | Кроссовая подготовка 1 км. | |
| 102 | | | Кроссовая подготовка 1 км. | 1 | ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине –мальчики, отжимание от пола – девочки. Подведение итогов за учебный год. Домашнее задание на лето. | | | |
| 103 - 105 | | | Резерв | | | | | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

Общее количество часов на 2012 -2013 учебный год - 105

Общее количество учебных часов на I четверть - 27

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

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

Социально-психологические основы: Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств.

| Номер урока | Дата проведения | | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий |
|---------------------------------|-----------------|------------|------------------|--------------|--|--|---|
| | по плану | фактически | | | | | |
| Легкая атлетика -23 часа | | | | | | | |
| 1 | | | Высокий старт | 1 | Высокий старт 30–40 м. (С) Бег по дистанции (50–60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. | Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью | |
| 2 | | | Спринтерский бег | 1 | Высокий старт 40–50 м. Бег по дистанции (40–60 м). (Р) ОРУ в движении. Эстафеты. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью | Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 5,0; «4» – 5,2 ; «3» – 15,6 . Девочки: «5» – 5,3; «4» – 5,6; «3» – 6,0 Подг. и спец. мед. группы: без учета вр. |
| 3 | | | Спринтерский бег | 1 | Высокий старт 30–40 м. Бег по дистанции до 4 мин.. Бег по дистанции (40–60 м). (З) Финиширование. ОРУ. Техника разбега в прыжках в длину. С разбега. Специальные прыжковые упражнения.. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Бег 60 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 9,5; «4» – 9,8; «3» – 10,2. |
| 4-5 | | | Спринтерский бег | 2 | Высокий старт 30–40 м. Бег по дистанции до 4 мин.. Бег по дистанции (40–60 м). (С) (У)Финиширование. ОРУ. Техника разбега в прыжках в длину. С разбега. Специальные прыжковые упражнения.. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Девочки: «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 10,9 Подг. и спец. мед. группы: без учета вр. |
| 6-8 | | | Низкий старт | 3 | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции до 4 мин.. Финиширование. ОРУ. Техника разбега в прыжках в | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|--|--|---|---|---|--|--|
| | | | | | длину. С разбега. Специальные прыжковые упражнения.. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований(Р)(З)(С) | низкого старта | | |
| 9 | | | Прыжок в длину с разбега | 1 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. (Р) Разбег. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч | | |
| 10 | | | Прыжка в длину с разбега | 1 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. (З) Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч. Пробегать 60 метров | Прыжка в длину с разбега Основная группа: Мальчики: 360, 340, 320. | |
| 11-12 | | | Прыжка в длину с разбега | 2 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. (С)(У) Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч. Пробегать 60 метров | Девочки: 340, 320, 300 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | |
| 13 | | | Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание» | 1 | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. (Р)Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 3 минут. | Уметь прыгать в высоту с разбега | | |
| 14 | | | Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание | | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. (З) Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 3 минут. | Уметь прыгать в высоту с разбега | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Основная группа: мальчики: 125-115-100 девочки: 110-100-90 Подготовительная и специальная группы – техника выполнения | |
| 15-16 | | | Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание | | Прыжок в высоту с 3–5беговых шагов способом перешагивания. (С)(У) Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 4 минут. | Уметь прыгать в высоту с разбега | | |
| 17 | | | Метание малого мяча | 1 | Метание мяча весом (150 г) с места на дальность с 4 - 5 бросковых шагов. (С)ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по легкой атлетике | Уметь метать на дальность мяч | Метание малого мяча 150 гр. Основная группа: Маль.: 39-31-23 Девочки: 26-19-16 Подготовительная и специальная мед.группы: | |
| 18-19 | | | Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние | 2 | Метание мяча весом (150 г) с места на дальность с 4 - 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 метров на заданное расстояние. (С)(У) ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Развития скоростно-силовых качеств. | Уметь метать на дальность мяч с места | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|--|--|---|---|--|-------------------|--|
| | | | | | Правила соревнований | | без учета времени | |
| 20-21 | | | Бег на средние дистанции | 2 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.(С) | | | |
| 22-23 | | | Бег на средние дистанции | 1 | Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. | Уметь пробегать дистанцию 1500 м | Без учета времени | |
| Спортивные игры – 7 часов | | | | | | | | |
| 24-26 | | | Повороты с мячом и без мяча | 3 | Передвижение игрока. Повороты с мячом и без мяча.. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. (Р) (З)(С)Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | | |
| 27 | | | Ведение мяча с изменением направления движения | 1 | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. (С) Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | | |

Тематическое планирование на II четверть

Общее количество учебных часов на II четверть – 21

Гимнастика - 18 часов

Знать:

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

Основы выполнения гимнастических упражнений.

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

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

Естественные основы: Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

| Номер | Дата проведения | | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий |
|-----------------------|-----------------|-----|---------------------------|--------------|---|---|--------------------------------|
| | По | фак | | | | | |
| | пла | тич | | | | | |
| 28-30 | | | Передачи мяча | 3 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | |
| Гимнастика - 18 часов | | | | | | | |
| 31 | | | Акробатика | 1 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). (Р) ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации | |
| 32 | | | | 1 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). (З) ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации | |
| 33-34 | | | | 2 | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. (С)(У) ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема | |
| 35 | | | Акробатических комбинации | 1 | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. (С) ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема | |

| | | | | | | |
|-------|--|--|---|--|--|---|
| 36 | | Акробатических комбинации | 1 | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). (У)Лазание по канату в два приема. (С)ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации | Техника выполнения акробатических упражнений |
| 37-38 | | Лазание по канату в два приема Строевые упражнения | 2 | Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей (С)(У) | Уметь лазать по канату в два приема | |
| 39 | | Строевые упражнения. | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять строевые упражнения, переносить партнера, выполнять упражнения в равновесии | Выполнение на оценку комбинации в равновесии Осн. группа слитное вып-ние всех элементов. |
| 40 | | Комбинация в равновесии | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять строевые упражнения | Под. и спец. мед. группы: т.в. разд. |
| 41-42 | | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | 2 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей (Р)(З) | Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. | |
| 43-44 | | Махом назад соскок (мальчики), Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | 2 | Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом назад соскок (мальчики), Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости (С)(У) | Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе | |
| 45 | | Опорный прыжок | 1 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. (Р)(З)Эстафеты. | Уметь выполнять опорный прыжок | |
| 46 | | Опорный прыжок | 1 | Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять опорный прыжок | |
| 47 | | Опорный прыжок | 1 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. (С)Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять опорный прыжок | |
| 48 | | Прыжок наги врозь (козел в ширину, высота 100 -110 см.) | 1 | Выполнение опорного прыжка. (У)ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять опорный прыжок | Оценка техники выполнения опорного прыжка |

Тематическое планирование на III четверть

Общее количество учебных часов на III четверть – 30

Знать:

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

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

Естественные основы: Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

| Номер урока | Дата проведения | | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий | |
|-------------------------------------|-----------------|------------|------------------------------|--------------|--|--|---|--|
| | по плану | фактически | | | | | | |
| Лыжная подготовка – 27 часов | | | | | | | | |
| 49 | | | Одновременный двухшажный ход | 1 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. (Р)Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | | |
| 50 | | | Одновременный двухшажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. (З)Прохождение дистанции 1 км | Уметь передвигаться на лыжах | Техника попеременного двухшажного хода | |
| 51-52 | | | Одновременный двухшажный ход | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. (С)(У)Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | | |
| 53-54 | | | Эстафетный бег | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. (С) | Уметь передвигаться на лыжах | | |
| 55 | | | Подъем «елочкой». | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. (Р)Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». (С)Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км | Уметь передвигаться на лыжах на спусках | | |
| 56-57 | | | Одновременный одношажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. (З)(С)Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». (С)Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км | Уметь передвигаться на лыжах на спусках | Техника одновременного одношажного хода | |
| 58 | | | Торможение плугом | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение | Уметь передвигаться на | | |

| | | | | | | | |
|-------|--|--------------------------------|---|---|---|--|--|
| | | | | без палок. Одновременный одношажный ход. (У) Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Торможение плугом Повороты со спусков в право в лево. (Р) Прохождение 2 км. | лыжах на спусках | | |
| 59-62 | | Подъем в гору скользящим шагом | 4 | Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение по дистанции | Уметь подниматься в гору скользящим шагом | | |
| 63 | | Спуски и подъемы | 1 | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. (Р)(З) Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 3 км. со сменой ходов. Повороты на месте. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | |
| 64 | | Спуски и подъемы | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. (С) Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Повороты на месте. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | |
| 65 | | Спуски и подъемы | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. (У) Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Повороты на месте. (Р) | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | |
| 66 | | Повороты на месте | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Повороты на месте. (З) | | | |
| 67 | | Повороты на месте | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Повороты на месте. (С) | | | |
| 68 | | Повороты на месте. | 1 | Проведение комплекса ОРУ. Прохождение дистанции 3,5 км. со сменой ходов в средней скорости. Повороты на месте. (У) | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | |
| 69 | | Прохождение дистанции 1 км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Контроль прохождения дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Прохождения дистанции 1 км. Основная группа – на время Подготовительная и специальная группы без учета | |
| 70 | | Горная техника | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». (С) Прохождение дистанции 3 км. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | |
| 71 | | Горная техника | 1 | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. (С) Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Техника Спуска с уклона под 45 градусов | |
| 72- | | Техника лыжных | 2 | Совершенствование техники ходов на дистанции. Игры | | | |

| | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|--|---|---|---|--|--|---|--|
| 73 | | | ходов | | | | | | |
| 74 | | | Спуски с уклонов под 45 градусов | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.(С) Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | | | Прохождения дистанции 2-3км. Основная группа – на время | |
| 75 | | | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | | | Подготовительная и специальная группы без учета | |
| Спортивные игры – 17 часов | | | | | | | | | |
| 76 | | | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения | 1 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения. Эстафеты. Нижняя прямая подача.(Р)Игра по упрощенным правилам. Терминология игры | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | | | |
| 77 | | | Передача мяча сверху двумя руками | 1 | Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной.. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. (З)Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | | | |
| 78 | | | Передача мяча двумя руками после перемещения | 1 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. (С)Прием мяча снизу двумя руками через сетку.. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | | Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку | |

Тематическое планирование на 4 четверть
Общее количество учебных часов на IV четверть - 27

Знать:

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

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

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

| Номер урока | Дата проведения | | | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий | |
|-------------|-----------------|----|-------|---|--------------|--|---|--------------------------------|--|
| | по | пл | факти | | | | | | |
| 79 | | | | Прием мяча снизу двумя руками | 1 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.(С) | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | | |
| 80-81 | | | | Нижняя прямая подача мяча. | 2 | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. (З)(С) | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | | |
| 82 | | | | Подача мяча через сетку | 1 | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. (С)Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | Техника подачи мяча | |
| 83 | | | | Передача мяча сверху над собой | 1 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку и над собой. (С)Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | | |
| 84-85 | | | | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней частью подъема стопы | 2 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней частью подъема стопы (С) | Уметь играть в футбол по упрощенным правилам | | |
| 86-87 | | | | Ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости ведения | 2 | Ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости ведения (С) | | | |
| 88-90 | | | | Удары по воротам | 3 | Удары по воротам указанными способами на точность (Р)(З)(С) | | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|--|--|--|---|---|---|--|--|
| 91-92 | | | Перехват мяча | 2 | Перехваты мяча в процессе игры (Р)(З) | | | |
| Легкая атлетика – 10 часов | | | | | | | | |
| 93 | | | Прыжки в высоту способом «перешагивания» | 1 | Прыжок в высоту с 5–5 беговых шагов способом перешагивания. (Р)Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. | Уметь прыгать в высоту с разбега | | |
| 94 | | | | 1 | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. (З)Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 3 минут. | Уметь прыгать в высоту с разбега | | |
| 95 | | | | 1 | Прыжок в высоту с 3–5 беговых шагов способом перешагивания. (С) Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 4 минут. | Уметь прыгать в высоту с разбега | | |
| 96 | | | | 1 | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. (У)Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. | Уметь прыгать в высоту с разбега | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Основная группа: мальчики: 125-115-100 девочки: 110-100-90 Подготовительная и специальная группы – техника выполнения | |
| 97 | | | Бег на короткие дистанции | 1 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег в медленном темпе до 5 минут. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч. | Бег 60 метров: Основная группа: мальчики – «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1; девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11, 2 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | |
| 98 | | | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. | Уметь пробегать с максимальной скоростью, | Метание малого мяча | |

| | | | | | | | |
|-----------------|--|---|---|--|---|---|--|
| | | | | Метание (малого)теннисного мяча на дальность отскока от стены. Метание теннисного мяча в коридоре 5-6 метров в горизонтальную и вертикальную цель (1x1)с расстояния 8 - 10метров. (Р) | метать малый мяч. | Основная группа: мальчики – «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1; девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11, 2 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | |
| 99 | | Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного (малого) мяча на дальность в коридоре 5-6 метров. (З)Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». (С) | Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч. | | |
| 100 | | Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега. (У) Эстафетный бег до 40 метров этап. | Уметь пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега. | Прыжки в длину с разбега Основная группа: мальчики – «5» – 360; «4» – 330; «3» – 270; девочки – «5» – 180; «4» – 280; «3» –230 Под. и спец. мед. группы: без учета вр | |
| 101 | | Кроссовая подготовка 1 км. | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка 1 км. | Уметь вести бег на длинные дистанции | Кроссовая подготовка 1 км.с учетом времени Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | |
| 102 | | Кроссовая подготовка 1 км. | 1 | ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине –мальчики, отжимание от пола – девочки. Подведение итогов за учебный год. Домашнее задание на лето. | | | |
| 103 - 105 | | Резерв | | | | | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

Общее количество часов на 2012 -2013 учебный год - 105

Общее количество учебных часов на I четверть - 27

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

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

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

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

| Номер урока | Дата проведения | | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий |
|--------------------------|-----------------|------------|--------------------------------------|--------------|--|---|---|
| | По плану | фактически | | | | | |
| Легкая атлетика -23 часа | | | | | | | |
| 1 | | | Высокий старт | 1 | Высокий старт 30–40 м. (С) Бег по дистанции (50–60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. | Знать правила ТБ на уроках л/а. | Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 4,9; «4» – 5,1; «3» – 5,5. Девочки: «5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» – 5,8 Подг. и спец. мед.группы: без учета времени |
| 2 | | | Низкий старт | 1 | Низкий старт 30–40 м. (Р) Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта | |
| 3-4 | | | Низкий старт | 2 | Низкий старт 30–40 м. (З)(С) Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | |
| 5 | | | Скоростной бег | 1 | Низкий старт 30–40 м.(У) Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. (С) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Бег 100 метров. Основная группа Мальчики: 13–9,3; 10–9,6. Девочки: 10–9,8; 7–10,0 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени |
| 6 | | | Эстафетный бег | 1 | ОРУ. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. (С) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью | |
| 7 | | | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега | 1 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5–6 шагов, метание в горизонтальную цель. (Р) ОРУ. Специальные беговые | Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч | Прыжок в длину с разбега. Основная группа |

| | | | | | | | |
|-------|--|--|---|---|--|---|---|
| | | | | | упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | | Мальчики: 410-370-310 Девочки: 360-310-260 Подготовительная и специальная мед.группы: |
| 8 | | | Прыжок в длину с разбега. | 1 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. (3) Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч | техника выполнения |
| 9-10 | | | Прыжок в длину с разбега. | 2 | Прыжок в длину на результат с расстояния 12-14 метров (девочки),до 16 метров (юноши). Техника выполнения метание мяча с разбега (С)(У) | Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч | |
| 11-12 | | | Прыжки в высоту способом «перешагивания» | 2 | Охрана труда при занятии легкой атлетикой. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7–9 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. (Р)(3)Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте | |
| 13-14 | | | Прыжки в высоту способом «перешагивания» | 2 | Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. (Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. (С)(У) | Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования | |
| 15-18 | | | Метание малого мяча | 4 | Метание мяча на дальность с разбега.(Р)(3)(С)(У)Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного сп-та | Уметь пробегать дистанцию 1000 | |
| 19 | | | Бег на средние дистанции | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. (Р) Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости | Уметь пробегать дистанцию 1000 | |
| 20-21 | | | Бег на средние дистанции | 2 | Бег 1000 м.(мин). ОРУ. (С)(У)Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости | Уметь пробегать дистанцию 1000 | |
| 22-23 | | | Бег на длинные дистанции | | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта(Р)(3) | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут | |
| | | | | | Баскетбол – 7 часов | | |
| 24 | | | Передачи мяча | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. (Р) | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в играх. | |
| 25-26 | | | Передачи мяча разными способами в движении. | 2 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении. (3) (С)Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных спос-ей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Оценка техники передачи мяча разными способами |
| 27 | | | Передачи мяча разными способами в движении. | 1 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. (У) Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Учебная игра.. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | |

Тематическое планирование на II четверть

Общее количество учебных часов на II четверть – 21

Знать:

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

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

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

| Номер урока | Дата проведения | | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий |
|----------------------|-----------------|------------|--|--------------|---|---|--|
| | По плану | фактически | | | | | |
| 28-30 | | | Позиционное нападение со сменой мест | 3 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координации.(P)(3)(C) | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | |
| Гимнастика - 18часов | | | | | | | |
| 31 | | | Кувырок вперед и назад | 1 | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). (P) ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов | |
| 32 | | | Длинный кувырок (м) Кувырок назад в полушпагат(д) | 1 | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. (P) Развитие силовых способностей | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов | |
| 33 | | | Мост –девочки Стойка на голове – мальчики | 1 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). (3) ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов | |
| 34 | | | Акробатические элементы | 1 | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). (C) ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов | Оценка техники выполнения акробатических элементов |
| 35 | | | Лазание по канату в два приема | 1 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). (У)ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. (3) Развитие силовых способностей | Уметь выполнять технику лазания по канату | |
| 36-37 | | | Лазание по канату | 2 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на | Уметь выполнять технику лазания по канату | Оценка техники выполнения лазания |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|---|--|---|--|---|--|
| | | | | | одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. (С)(У) Развитие силовых способностей | | по канату в два приема | |
| 38 | | Прикладные упражнения. | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять строевые упражнения, переносить партнера, выполнять упражнения в равновесии | | | |
| 39 | | Упражнения в равновесии | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, расхождение при встрече на гимнастической скамейке | | | |
| 40 | | Комбинация в равновесии | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять строевые упражнения | | Выполнение на оценку комбинации в равновесии Осн. группа слитное вып-ние всех элементов. Под. и спец. мед. группы: т.в. разд. | |
| 41-42 | | Подъем переворотом в упор (м), подъем переворотом, махом одной толчком другой (д) | 2 | Инструктаж по ТБ. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды: «Прямо», поворотов направо, налево в движении. ОРУ. Подъем переворотом в упор (м), подъем переворотом, махом одной толчком другой (д). Упражнения на гимнастической стенке.(Р)(З) | | | | |
| 43-44 | | Подъем переворотом в упор (м), подъем переворотом, махом одной толчком другой (д) | 2 | Выполнение команды: «Прямо», поворотов направо, налево в движении. ОРУ. Подъем переворотом в упор (м), подъем переворотом, махом одной толчком другой (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силы (С)(У) | | | | |
| 45 | | Опорный прыжок | 1 | ОРУ с предметами. Опорный прыжок боком с поворотом (девочки), согнув ноги через козла (мальчики).(Р) Упражнения для развитие силовых способностей и силовой выносливости. | | | | |
| 46 | | Опорный прыжок | 1 | ОРУ с предметами. Опорный прыжок боком через коня (девочки), в длину через козла (мальчики). (З) Упражнения для развитие силовых способностей и силовой выносливости. | | | Техника опорного прыжка | |
| 47 | | Опорный прыжок | 1 | ОРУ с предметами. Опорный прыжок боком через коня (девочки), в длину через козла (мальчики). (С) | | | | |
| 48 | | Опорный прыжок | 1 | ОРУ с предметами. Опорный прыжок боком через коня (девочки), в длину через козла (мальчики). (У) Упражнения для развитие силовых способностей и силовой выносливости. | | | | |

Тематическое планирование на III четверть
Общее количество учебных часов на III четверть – 30

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

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами ФК.

| Номер урока | Дата проведения | | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий | |
|-------------------------------------|-----------------|------------|---|--------------|---|--|---------------------------------------|--|
| | по плану | фактически | | | | | | |
| Лыжная подготовка – 27 часов | | | | | | | | |
| 49 | | | Одновременный одношажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, температурный режим. Одновременный одношажный ход. Попеременный двушажный ход. (С). Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | | |
| 50-51 | | | Попеременный двушажный ход | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двушажный ход. (С) Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | Техника попеременного двушажного хода | |
| 52 | | | Прохождение дистанции 1 км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. (С) | Уметь передвигаться на лыжах | Прохождение дистанции 1 км. | |
| 53 | | | Прохождение дистанции со сменой ходов | 1 | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Поворот плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. | Уметь передвигаться на лыжах сменой ходов | | |
| 54 | | | Переход с одновременных ходов на попеременный 2-хшажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Переход с одного хода на другой. (Р) | Уметь: Передвигаться на лыжах | | |
| 55-57 | | | Переход с одновременных ходов на попеременный 2-хшажный ход | 3 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Переход с одного хода на другой. (З)(С)(У) | Уметь: Передвигаться на лыжах | | |
| 58 | | | Спуски и подъемы | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. (Р) | Уметь передвигаться на лыжах на спусках | | |
| 59-66 | | | Торможение и поворот «плугом» | 3 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. ТБ при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в ср. стойке. Поворот плугом. (Р) (З)(С) Прох. дист. 2 км. С разной скоростью. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках | Поворот «плугом» | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|--|---|---|--|--|-------------------------|--|--|
| 1 | | | | | | | | |
| 6 2 | | Подъема «елочкой» | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. (С) Прохождение 2 км.. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Техника подъема елочкой | | |
| 6 3- 6 4 | | Спуски в средней стойке | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Спуски в средней стойке, (З) (С) Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем. | | | |
| 6 5 | | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». (У) Прохождение дистанции 3 км. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъемы | Торможение «плугом» | | |
| 6 6 | | Техника лыжных ходов. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски. (С) | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | | |
| 6 7 | | Круговая эстафета | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров. (С) | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | | |
| 6 8 | | Лыжная эстафета. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», (С) Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км | Уметь передвигаться на лыжах в среднем темпе | | | |
| 6 9 | | Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», (У) Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности | Уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности | | | |
| 7 0- 7 1 | | Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км. | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км. (С) | Уметь передвигаться на лыжах | | | |
| 7 2- 7 5 | | Повторение ранее изученных ходов | 4 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | Уметь передвигаться на лыжах по дистанции в среднем темпе | | | |
| Спортивные игры – 17 часов | | | | | | | | |
| 7 6- 7 8 | | Передача над собой | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. (Р) Игра по упр. правилам | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | | | |
| | | Верхняя передача в парах через сетку | 2 | | | | | |

Тематическое планирование на 4 четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть - 27

Знать:

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

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

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

| Номер урока | Дата проведения | | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий |
|-------------|-----------------|------------|---|--------------|--|--|---------------------------------|
| | по | фактически | | | | | |
| 79 | | | Нижняя прямая подача мяча | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. (Р) Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно – силовых способностей | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | |
| 80 | | | Нижний прием подачи | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. (З) Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно – силовых способностей | Уметь играть в волейбол по, выполнять технические действия в игре | |
| 81 | | | Нападающий удара | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. (С) Учебно – тренировочная игра. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Оценка техники нападающий удара |
| 82 | | | Учебно – тренировочная игра | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. (С) Учебно – тренировочная игра. Развитие скоростно – силовых способностей | Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре | |
| 83-84 | | | Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | 2 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) , Тактика свободного нападения.(С)(У) Развитие скоростно – силовых способностей | Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре | |
| 85-86 | | | Техника ударов по воротам | 2 | Удары по воротам указанными способами на точность (С) | Уметь играть в футбол по правилам, выполнять технические действия в игре | |
| 87- | | | Индивидуальная | 3 | Футбол – индивидуальные действия в защите. Развитие | | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|--|---|---|--|--|--|---|
| 89 | | | техника защиты | | скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. | | | |
| 90-92 | | | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком | 3 | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком (Р) (З)(С) | | | |
| 93 | | | Прыжки в высоту способом «перешагивания» Метание малого мяча Метание малого мяча на дальность | 1 | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег .3x10 м. (Р) | Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов | | |
| 94 | | | | 1 | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание .ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств (З) | Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов | | |
| 95 | | | | | 1 | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. (С) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Уметь метать мяч на дальность | Прыжок в высоту способом перешагивания Основная группа Мальчики: 130-120-105 Девочки: 115-105-95 Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения |
| 96 | | | | 1 | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. (У) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Уметь метать мяч на дальность | Метание малого мяча на дальность Основная группа Мальчики: 42-37-28 Девочки: 27-21-17 Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения | |
| 97 | | | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). (Р) Эстафетный бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | | |
| 98 | | | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. (З) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 4,9; «4» – 5,1; «3» –5,5. Девочки: «5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» – 5,8 | |

| | | | | | | | | |
|-----------------|--|---------------------------------------|---|--|---|---|--|--|
| | | | | | | | Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | |
| 99 | | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. (С) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | | | |
| 100 | | Спринтерский бег | 1 | Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Бег 60 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 8,8; «4» – 9,7; «3» – 10,5 Девочки: «5» – 9,7; «4» – 10,2; «3» – 10,7 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | | |
| 101 | | Кроссовая подготовка | 1 | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут | | | |
| 102 | | Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки) | 1 | Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь бежать 2 км (мальчики), 1,5 км (девочки) | Бег 2000м., 1500м. Основная группа Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00. Девочки: 7,30; 8,00; 8,30 подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | | |
| 103 - 105 | | Резерв | 3 | | | | | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

Общее количество часов на 2012 -2013 учебный год - 105

Общее количество учебных часов на I четверть - 27

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

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

Социально-психологические основы: Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

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

| Номер | Дата проведения | | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий | |
|---------------------------------|-----------------|------------|---------------------------|--------------|---|--|--|--|
| | По плану | фактически | | | | | | |
| Легкая атлетика -23 часа | | | | | | | | |
| 1-2 | | | Низкий старт | 2 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ (Р)(З) | Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью | Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 4,8; «4» – 5,0 ; «3» – 5,3 . Девочки: «5» – 5,1; «4» – 5,3; «3» – 5,7 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | |
| 3-4 | | | Спринтерский бег | 2 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям (С)(У) | Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи | | |
| 5 | | | Эстафетный бег | 1 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям (С) | Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки | Бег 60 метров Основная группа: мальчики –«5» – 8,4; «4» – 9,2; «3» – 10,0; девочки – «5» – 9,4; «4» – 10,0; «3» – 10,5 Подг. и спец. мед.группы: без учета времени | |
| 6-7 | | | Эстафетный бег | 2 | Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств (С)(У) | Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге | | |
| 8-9 | | | Прыжок в длину с разбега; | 2 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отеч. спорта (Р)(З) | Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега, выполнять отведение мяча | | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|--|--|---|--|---|---|--|
| 10-11 | | | Прыжок в длину с разбега | 2 | Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств (С)(У) | Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм | Прыжок в длину с разбега основная группа Мальчики: 430–380–330. Девочки: 370–330–290. Подготовительная и спец. Мед. группа (техника прыжка) | |
| 12 | | | Прыжки в высоту способом «перешагивания» | 1 | Охрана труда при занятии легкой атлетикой. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7–9 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств (Р) | Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте | | |
| 13-14 | | | | 2 | Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. (З) (С) Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. | Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования | | |
| 15 | | | Прыжки в высоту. Метание малого мяча | 1 | Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. (У) Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. (Р) | Уметь выполнять двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования, выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега | | |
| 16 | | | Метание малого мяча | 1 | Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта (З) | выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега | | |
| 17-18 | | | Метание малого мяча | 2 | Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта (С)(У) | Уметь выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега | Метание малого мяча Основная группа: Мальчики: 45,40,31. Девочки: 28,23,18 Подготовительная и специальная мед. группы: техника вып-ния | |
| 19-21 | | | Бег на средние дистанции | 3 | Бег 1000 м (мальчики) и 1000 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие | Уметь пробегать дистанцию 1000 м | Бег на средние дистанции | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|--|--------------------------------------|---|--|--|--|--|
| | | | | | выносливости. История Отечественного спорта (P)(3)(C) | | основная группа – на время Подготовительная и спец. Мед. группа (без учета времени) | |
| 22-23 | | | Бег на длинные дистанции | 2 | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта (C) | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут | | |
| | | | | | Спортивные игры – 7 часов | | | |
| 24-25 | | | Позиционное нападение со сменой мест | 2 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола (P)(3) | Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы | | |
| 26-27 | | | Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5 | 2 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5 Учебная игра. Правила баскетбола (C)(У) | Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы | | |

Тематическое планирование на II четверть

Общее количество учебных часов на II четверть – 21

Знать:

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

Культурно –исторические основы: Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

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

| Номер урока | Дата проведения | | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий |
|----------------------------|-----------------|------------|---|--------------|--|--|--------------------------------|
| | По плану | фактически | | | | | |
| 28 | | | Личная защита в игровых взаимодействиях | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра. Правила баскетбола (С) | Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы | |
| 29 - 30 | | | Бросок двумя руками от головы в прыжке | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола (С)(У) | Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы | |
| Легкая атлетика – 18 часов | | | | | | | |
| 31 - 32 | | | Акробатика Кувырки вперед и назад слитно | 2 | ОРУ в движении. Кувырки вперед и назад слитно Развитие координационных способностей. Охрана труда при занятии гимнастикой. Страховка и самостраховка. (С) | Уметь выполнять кувырки вперед и назад слитно | |
| 33 - 34 | | | Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Техника упр-ий в равнов. на бревне (д) | 2 | Из упора присев стойка на руках и голове. (З) Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Техника упр-ий в равнов. на бревне ОРУ в движении. Развитие координационных способностей (Р)(З) | Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь | |
| 35 - 35 | | | Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Техника упр-ий в равнов. на бревне (д) | 2 | Из упора присев стойка на руках и голове.(З). Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Техника упр-ий в равнов. на бревне). | | |
| 36 - 37 | | | Из упора присев силой стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной выпад вперед (девочки). | 2 | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики) (Р)(З). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Равновесие на одной выпад вперед (девочки). ОРУ в движ-ии. Развитие координационных способностей (Р)(З) | Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полета, комбинацию из | |
| 38 - 39 | | | Из упора присев силой стойка на руках и голове (мальчики). | 2 | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики) (С). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Равновесие на одной | | |

| | | | | | | | | |
|---------------|--|--|--|---|---|--|---|--|
| | | | Равновесие на одной выпад вперед (девочки). | | выпад вперед (девочки). ОРУ в движении. (С)(У) | акробатических эл-в | | |
| 40 | | | Акробатические элементы | 1 | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей (С) | Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из ак. эл-в | Оценка техники выполнения акробатических элементов | |
| 41 | | | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема (Р) | Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке | | |
| 42 | | | Лазание по канату | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения. (З) | Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, владеть переноской партнера вдвоем на руках | Оценка техники лазания по канату – 6 м – 12 с. (мальчики) Подг. , спец. группы и девочки – техника вып-ия лазания. | |
| 43 44 | | | Висы. Строевые упражнения | 2 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять сход с наклонной скамейки сбеганием | | |
| 45 | | | Опорный прыжок | 1 | ОРУ с предметами. Опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики.). Упражнения для развитие силовых способностей и силовой выносливости. (Р) | | | |
| 46 | | | Опорный прыжок | 1 | ОРУ с предметами. Опорный прыжок боком через коня (девочки),согнув ноги через козла (мальчики). Упражнения для развитие силовых способностей и силовой выносливости. (З) | | Техника опорного прыжка | |
| 47 - 48 | | | Опорный прыжок | 2 | ОРУ с предметами. Опорный прыжок боком через коня (девочки),согнув ноги через козла (мальчики). (С)(У) | | | |

Тематическое планирование на III четверть

Общее количество учебных часов на III четверть – 30

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

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

Естественные основы: Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

| Номер урока | Дата проведения | | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий | |
|-------------------------------------|-----------------|------------|---------------------------------|--------------|---|--|--|--|
| | по плану | фактически | | | | | | |
| Лыжная подготовка – 27 часов | | | | | | | | |
| 49-50 | | | Попеременный двушажный ход | 2 | Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 1 км (С) | Уметь: Передвигаться на лыжах | | |
| 51-52 | | | Одновременный двушажный ход | 2 | Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км (С) | Уметь: Передвигаться на лыжах | | |
| 53-54 | | | Переход с одного хода на другой | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Переход с одного хода на другой. (С) | Уметь: Передвигаться на лыжах | | |
| 55-56 | | | Одновременный одношажный ход | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе. (С) | Уметь: Передвигаться на лыжах | Техник одновременного одношажного хода | |
| 57-58 | | | Одновременный безшажный ход | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе (С) | Уметь: Передвигаться на лыжах | | |
| 59-61 | | | Коньковый ход | 3 | Повторить технику спусков и подъемов поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов (Р)(З)(С) | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | | |
| 62 | | | Попеременный четырехшажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе. (Р) | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--|--|---|--|---|---|--|
| 6 3 | | Попеременный четырехшажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе. (З) | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | | |
| 6 4- 6 5 | | Попеременный четырехшажный ход | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе. (С)(У) | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | | |
| 6 6 | | Преодоление контр уклонов | 1 | Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов (С) | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | | |
| 6 7 | | Преодоление контр уклонов | 1 | Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 4км со сменой ходов (С) | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | | |
| 6 8 | | Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Предваритель-ные соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дист. 2 -3 км. (С) | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | | |
| 6 9- 7 0 | | Техника изученных ходов | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновремен-ный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со Комплекс спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в ср. темпе (С) | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | | |
| 7 1 | | Горная техника | 1 | Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. (С) | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | | |
| 7 2 | | Техника попеременных ходов | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2 -3 км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. (С) | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Контроль прохождения дистанции 2 - 3км. | |
| 7 3 | | Техника попеременных ходов | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2 -3 км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. (С) | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | | |
| 7 4 | | Техника одновременных ходов | 1 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей (С) | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы. | | |
| 7 5 | | Техника одновременных ходов | 1 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей (С) | | | |
| Спортивные игры – 17 часов | | | | | | | |
| 7 6- 7 8 | | Нападающий удар | 3 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей (Р), (З),(С) | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре техн. приемы | На оценку верхняя прямая подача | |

Тематическое планирование на 4 четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть - 27

Знать:

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

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

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

| Номер урока | Дата проведения | | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий | Д/з |
|-------------|-----------------|------------|--|--------------|---|---|--|-----|
| | по | фактически | | | | | | |
| 79 | | | Нижняя прямая подача | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача в заднюю часть площадки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ. (С) | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | | |
| 80 | | | Передача мяча сверху | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. (Р) Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей (С) | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах | |
| 81 | | | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. (З) Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. (С) Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | | |
| 82 | | | Нижней прямой подачи | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. (С) Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. (Р) Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | Оценка техники выполнения нижней прямой подачи | |
| 83 | | | Прием мяча снизу | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. (З) Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | | |
| 84 | | | Учебная игра | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных | Уметь играть в волейбол по | | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|------------------------|--|--|--|---|---|--|
| | | | | | передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей (С) | правилам, применять в игре технические приемы | | |
| 85-86 | | | Техника передвижения. Повороты | 2 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (С)) | Уметь играть в футбол по правилам, применять в игре технические приемы | | |
| 87-88 | | Техника ударов по мячу | 2 | Техника удара по мячу. Развитие быстроты, ловкости (С) | | | | |
| 89-90 | | Техника ведения мяча | 2 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Техника ведения мяча. Развитие быстроты, ловкости (С) | | | | |
| 91-92 | | Игра в парах, тройках | 2 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Техника ведения мяча. Развитие быстроты, ловкости (С) | | | | |
| 93 | | | Прыжки в высоту способом «перешагивания» | | Охрана труда при занятии легкой атлетикой. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7–9 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств (Р) | Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте | | |
| 94 | | | | 1 | Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. (З) | Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, двигательные действия в метании без ошибок | | |
| 95 | | | Прыжки в высоту Метание малого мяча | 1 | Комплекс ОРУ с предметами. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (С) | Уметь выполнять , двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования | Прыжок в высоту с разбега основная группа Мальчики: 210,200,190 Девочки:195,180,170. Подготовительная и спец. Мед.группа (техника прыжка) | |
| 96 | | | Прыжки в высоту. Метание малого мяча | 1 | Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. (У) Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. (Р) | Уметь выполнять двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования, выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега | | |
| 97 | | | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | | Охрана труда при занятии легкой атлетикой. Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие | Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном бег | Бег 60 метров Основная группа: мальчики –«5» – 8,4; «4» – 9,2; «3» – 10,0; девочки – «5» – 9,4; | |

| | | | | | | | |
|-----------|--|--|---------------------------------------|---|--|--|--|
| | | | | скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта (С) | | «4» – 10,0; «3» – 10,5Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | |
| 98 | | | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Медленный бег до 2 минут. (3) | Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм | Прыжок в длину способом «согнув ноги» Основная группа: Мальчики: 420–430–330. Девочки: 370–360–290. Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения | |
| 99 | | | Метание малого мяча на дальность | Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Медленный бег до 7 минут. (С) | | | |
| 100 | | | Метание малого мяча | Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта (У) | Уметь выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега | Метание малого мяча Основная группа: Мальчики: 45,40,31. Девочки: 28,23,18 Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения | |
| 101 | | | Бег на длинные дистанции | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта (С) | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут | | |
| 102 | | | Бег на длинные дистанции | Бег на результат 1000 м (юноши) и 1000 м (девочки). Развитие выносливости. Игры «Картошка», и т.д. Домашнее задание на лето. (С) | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут | Бег на 1000 м Основная группа: на время. Подгот-ая и специальная мед. группы: без учета вр. | |
| 103 - 105 | | | Резерв | | | | |