


«Согласовано»  
Заместитель директора  
школы по УВР  
МКУ Катарбейская СОШ  
 /Криворотова О.В.  
« 22 » июня 2015 г.

«Утверждено»  
Приказом директора  
МКУ Катарбейская СОШ  
№ 79/1 от  
« 23 » 06 2015г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
По ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**6 - 9 класс**

Составитель: учитель физической культуры Черных Игорь Иванович  
Первая квалификационная категория

Рабочая программа составлена на основе  
программы по физической культуре для 6-9 классов  
под редакцией В.И.Лях М.: «Просвещение», 2011

**2015/2016 учебный год**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Назначение программы

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе государственного стандарта основного общего образования и программы по физической культуре В.И.Лях, А.А.Зданевич М.: «Просвещение» 2011г.

Рабочая программа определяет инвариантную (обязательную) и вариативную часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает распределение учебных часов на их изучение.

Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе

### Структура документа

Рабочая программа включает 9 разделов: **Титульный лист; Пояснительную записку**, раскрывающую характеристику и место учебного предмета в учебном плане школы, цели его изучения, основные содержательные линии; **Основное содержание** обучения с распределением учебных часов по разделам курса; **Учебно-тематический план; Требования к уровню подготовки** оканчивающих начальную школу; **Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся; Перечень учебно-методического обеспечения; Список литературы** (основной и дополнительной); **Приложение** (календарно тематического планирование).

### Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также

упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению Совета школы, учащимся может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

### **Цели**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

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

### **Место предмета в учебном плане**

Федеральный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 408 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, **из расчета 3 часов в неделю с V по IX классы.**

### **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

- исследование несложных практических ситуаций.  
В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

### **Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию лично-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ (408 часа)<sup>1</sup>**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (102 час)**

**Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (12 час).** Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

### **Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (78 час).**

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (12 час).** Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность (198 час)**

**Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (12 час).** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

**Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (174 час).** Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

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

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

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

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

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из вися, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

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

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

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Упражнения лыжной подготовки.<sup>2</sup> Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и

---

<sup>2</sup> Учебный материал по лыжной и плавательной подготовке осваивается учащимися с учетом климата-географических условий региона.

стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

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

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

**Способы спортивно-оздоровительной деятельности (12 час).** Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

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

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

### Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205



4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше	
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150	
			13	1000	1150—1250	1400	800	1050—1100	1200	
			14	1050	1200—1300	1450	850	950—1000	1250	
			15	1100	1250—1350	1500	900	1100—1150	1300	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше	
			12	2	6—8	10	5	9—11	16	
			13	2	5—7	9	6	10—12	18	
			14	3	7—9	11	7	12—14	20	
			15	4	8—10	12	7	12—14	20	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше				
			12	1	4—6	7				
			13	1	5—6	8				
			14	2	6—7	9				
			15	3	7—8	10				
			на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
				12				4	11—15	20
				13				5	12—15	19
				14				5.	13—15	17
				15				5	12—13	16

**Годовое распределение  
сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания  
при 3-х урочных занятиях в неделю в 6 – 9 классах.**

№	Вид программного материала	Количество часов			
		6	7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока			
2	Легкоатлетические упражнения.	39	41	41	41
3	Гимнастика с элементами акробатики.	18	18	18	18
4	Лыжная подготовка.	22	18	18	18
5	Спортивные игры	23	25	25	25
	<b>Всего часов</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### **1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			
---	--	--	--

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p>Учащийся <b>умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
---	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### **Оценочные и методические материалы к основной образовательной программе основного общего образования**

#### **Планируемые результаты освоения учебных программ с примерами заданий для итоговой оценки их достижения**

Содержание учебного материала по программе УД	Примеры заданий
<b>Раздел 1. Гимнастика</b>	<b>Задание базового уровня</b> <b>Теория: тесты по разделу гимнастика.</b> Тестирование учащихся оценивается. Оценка «5» ставится за правильное выполнение 12 и более заданий; Оценка «4» – за правильное выполнение 8-11 заданий;

		<p>Оценка «3» – за правильное выполнение 5-7 заданий;  Оценка «2» – за правильное выполнение менее 5 заданий.</p> <p>Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний учащихся по учебному предмету «физическая культура», раздела гимнастики с элементами акробатики, предлагается ответить на 15 вопросов.</p> <p><b>1.Расстояние по фронту между занимающимися, называется</b></p> <p>А) фланг  Б) шеренга  В) интервал  Г) строй</p> <p><b>4.Положение учащихся, в котором ноги согнуты ( опора на носках), руки в любом положении, называется</b></p> <p>А) стойка на коленях  Б) присед  В) сед  Г) упор присев</p> <p><b>5.Смешанный упор, при котором тело учащихся близко к вертикальному положению, т.е. угол больше 45 градусов (по отношению к опорной плоскости). Аналогичным термином , обозначают положение упор согнувшись.</b></p> <p>А) упор лёжа  Б) упор на коленях  В) упор стоя  Г) упор на правом (левом) колене</p> <p><b>6.Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову</b></p> <p>А) переворот  Б) кувырок  В) перекат  Г) оборот</p> <p><b>7.Вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой ( или и тем и другим одновременно) , с одной или двумя фазами полёта</b></p> <p>А) кувырок в сторону</p>
--	--	---

		<p>Б) круговой перекат  В) переворот вперед  Г) полупереворот</p> <p><b>8. Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами</b></p> <p>А) кувырок  Б) шпагат  В) мост  Г) сальто</p> <p><b>9. Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры</b></p> <p>А) курбет  Б) стойка голова в голову  В) равновесие спиной  Г) пирамида</p> <p><b>10. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?</b></p> <p>а) Треугольник  б) Равносторонний треугольник  в) Равнобедренный треугольник  г) Прямоугольный треугольник</p> <p><b>11. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:</b></p> <p>а) Захват  б) Хват  в) Удержание  г) Обхват</p> <p><b>12. «Гимнастика» происходит от греческого <i>gymnastike, gymnazo</i>, обозначающего...</b></p> <p>а) усиливаю  б) обнаженный  в) пластичный  г) упражняю</p>
--	--	--



		<p><b>13.Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) комбинация</li> <li>б) программа</li> <li>в) композиция</li> <li>г) выступление</li> </ul> <p><b>14. Акробатические упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки</li> <li>б) поточные и слитные комбинации движений танцевального характера</li> <li>в) лазанье, перелезания, переползания</li> <li>г) упражнения с предметами, на гимнастических снарядах под музыку</li> </ul> <p><b>15.Термины прыжков и соскоков зависят:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) от структуры и особенности двигательных действий</li> <li>б) от положения тела в фазе полета</li> <li>в) от условий опоры, положения тела и взаимного расположения его звеньев</li> <li>г) от места отталкивания и приземления</li> </ul> <p><b>Задание базового уровня</b>  <b>Практические задания</b>  <b>Юноши</b>  <b>Акробатическое упражнение</b></p> <table border="0"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">И.п. – упор присев</th> <th style="text-align: right;">Баллы</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.....</td> <td style="text-align: right;">3,0</td> </tr> <tr> <td>2. Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны.....</td> <td style="text-align: right;">1,0</td> </tr> <tr> <td>3. Упор присев и, толчком двумя, стойка на голове и руках (держать).....</td> <td style="text-align: right;">3,0</td> </tr> <tr> <td>4. Опуститься в упор присев и кувырок вперед.....</td> <td style="text-align: right;">1,0</td> </tr> <tr> <td>5. Длинный кувырок и .....</td> <td style="text-align: right;">1,0</td> </tr> <tr> <td>6. Прыжок вверх прогибаясь.....</td> <td style="text-align: right;">1,0</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Брусья</b></p> <p style="text-align: right;">Баллы</p>	И.п. – упор присев	Баллы	1. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.....	3,0	2. Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны.....	1,0	3. Упор присев и, толчком двумя, стойка на голове и руках (держать).....	3,0	4. Опуститься в упор присев и кувырок вперед.....	1,0	5. Длинный кувырок и .....	1,0	6. Прыжок вверх прогибаясь.....	1,0
И.п. – упор присев	Баллы															
1. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.....	3,0															
2. Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны.....	1,0															
3. Упор присев и, толчком двумя, стойка на голове и руках (держать).....	3,0															
4. Опуститься в упор присев и кувырок вперед.....	1,0															
5. Длинный кувырок и .....	1,0															
6. Прыжок вверх прогибаясь.....	1,0															

		<p>1. На середине брусьев прыжком упор на предплечьях..... 1,0</p> <p>2. Махом назад подъём в сед ноги врозь..... 2,5</p> <p>3. Кувырок вперёд в сед ноги врозь..... 2,5</p> <p>4. Перемах внутрь и мах назад..... 1,0</p> <p>5. Мах вперёд..... 1,0</p> <p>6. Соскок махом назад прогнувшись вправо (влево)..... 2,0</p> <p><b>Перекладина</b></p> <p style="text-align: right;">Баллы</p> <p>1. Из вися стоя, толчком двумя, подъём переворотом в упор..... 3,0</p> <p>2. Перемах правой (левой) в упор ноги врозь вне («верхом вне»)... 0,5</p> <p>3. Спад назад и подъём на правой (левой) вне («завесом вне») и упор ноги врозь правой (левой) вне..... 3,0</p> <p>4. Перехватом правой в упор ноги врозь правой («упор верхом») и перемах левой вперёд в упор сзади..... 1,0</p> <p>5. Медленное опускание назад в вис на согнутых ногах и руках («вис завесом двумя»)..... 0,5</p> <p>6. Вис на согнутых ногах, руки в стороны..... 1,0</p> <p>7. Через стойку на руках опускание в упор присев и, выпрямляясь, встать в о.с..... 1,0</p> <p><b>Опорный прыжок</b></p> <p>Прыжок согнув ноги через гимнастического козла в ширину, высотой не ниже 110 см.</p> <p><b>Девушки</b></p> <p><b>Акробатическое упражнение</b></p> <p>И.п. – упор присев. <span style="float: right;">Баллы</span></p> <p>1. Кувырок назад..... 2,0</p> <p>2. Перекат назад в стойку на лопатках (держать)..... 1,5</p> <p>3. Перекатом вперёд лечь и «мост» (держать)..... 2,5</p> <p>4. Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад..... 2,0</p> <p>5. Махом левой, упор присев и кувырок вперёд..... 1,0</p> <p>6. Прыжок вверх прогибаясь..... 1,012</p> <p><b>Разновысокие брусья</b></p> <p style="text-align: right;">Баллы</p>
--	--	---

		<p>1. Размахивание изгибами в висе на в/ж и махом вперёд вис присев на н/ж..... 2,0</p> <p>2. Толчком двумя вис лёжа..... 1,0</p> <p>3. Перехват руками в упор сзади и поворот направо (налево) кругом в упор..... 1,0</p> <p>4. Опускание вперёд в вис присев и вис стоя на согнутых руках на н/ж..... 2,0</p> <p>5. Махом одной, толчком другой подъём переворотом на н/ж..... 3,0</p> <p>6. Соскок махом назад..... 1,0</p> <p><b>Опорный прыжок</b> Прыжок согнув ноги через гимнастического козла в ширину, высотой не ниже 110 см.</p>
<p><b>Раздел 2.</b> <b>Спортивные игры</b> <b>(Футбол,</b> <b>баскетбол,</b> <b>волейбол).</b></p>		<p><b>Теория: Волейбол.</b> Внимательно прочитай задание, подумай и выбери правильный ответ.</p> <p><b>1. Волейбол играют на площадке размером:</b> 24 x 12 м 18 x 9 м 16 x 9 м</p> <p><b>2. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?</b> 8 с 10 с 5 с</p> <p><b>3. Какова высота сетки для мужчин?</b> 2 м 43 см 2 м 64 см 2 м 46 см</p> <p><b>4. Какова высота сетки для женщин?</b> 2 м 20 см 2 м 24 см 2 м 34 см</p>

		<p><b>5. Ошибкой при подаче будет:</b> удар по неподвижному мячу касание мяча сетки все ответы верны</p> <p><b>6. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?</b> нападающий передающий связующий</p> <p><b>7. Во время игры на площадке находятся:</b> двенадцать игроков шесть игроков десять игроков</p> <p><b>8. Игроку зоны защиты можно выполнять нападающий удар:</b> только из-за трехметровой зоны с любого места все ответы верны</p> <p><b>9. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху?</b> четырёхугольник треугольник круг.</p> <p><b>10. Как разыгрывается начало игры?</b> передачей из-за лицевой линии подачей из-за лицевой линии подачей из зоны защиты</p> <p><b>11. Игрок какой зоны вводит мяч в игру?</b> первой шестой</p> <p><b>12. До какого счета играют в волейбол в каждой партии?</b> до 15 до 20 до 25</p>
--	--	--

		<p><b>13. Переход из одной зоны в другую выполняется:</b>  произвольно  против часовой стрелки  по часовой стрелке</p> <p><b>14. Слово "волейбол" означает:</b>  "летающий мяч"  "игра с мячом через сетку"  "игра в мяч»</p> <p><b>15. До какого счета играют пятую (тай-брейк) партию?</b>  до 25  до 15  до 7</p> <p><b>Практическая задания</b>  <b>Юноши, Девушки</b>  Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактических действий игры в волейбол: подачи через сетку с лицевой стороны в разные три зоны площадки соперника, где в центре каждой зоны находится стандартный гимнастический обруч. Участник выполняет 3 нижних и 3 верхних подачи. За выполнение нижней подачи (при условии, что мяч перелетает через сетку и опускается в пределах волейбольной площадки) начисляется 3 очка. За выполнение верхней подачи (при условии, что мяч перелетает через сетку и опускается в пределах волейбольной площадки) – 5 очков. При попадании мяча в диаметр гимнастического кольца участнику добавляется дополнительное одно очко. За подачу в сетку или за пределы площадки очки участнику не начисляются.</p> <p><b>Теория: Баскетбол.</b></p> <p><b>1. Вес баскетбольного мяча должен быть...</b></p> <table border="0"> <tr> <td>а) не менее 537г, не более 630г;</td> <td>в) не менее 573г, не более 670г;</td> </tr> <tr> <td>б) не менее 550г, не более 645г;</td> <td>г) не менее 567г, не более 650г.</td> </tr> </table> <p><b>2. Игровое время в баскетболе состоит...</b></p> <table border="0"> <tr> <td>а) Из 4 периодов по 10 минут;</td> <td>в) Из 4 периодов по 12 минут;</td> </tr> <tr> <td>б) Из 3 периодов по 8 минут;</td> <td>г) Из 6 периодов по 10 минут.</td> </tr> </table>	а) не менее 537г, не более 630г;	в) не менее 573г, не более 670г;	б) не менее 550г, не более 645г;	г) не менее 567г, не более 650г.	а) Из 4 периодов по 10 минут;	в) Из 4 периодов по 12 минут;	б) Из 3 периодов по 8 минут;	г) Из 6 периодов по 10 минут.
а) не менее 537г, не более 630г;	в) не менее 573г, не более 670г;									
б) не менее 550г, не более 645г;	г) не менее 567г, не более 650г.									
а) Из 4 периодов по 10 минут;	в) Из 4 периодов по 12 минут;									
б) Из 3 периодов по 8 минут;	г) Из 6 периодов по 10 минут.									

		<p><b>3. Кто придумал игру баскетбол. баскетбол.</b> а) Дж. Стокс. б) А. Белов. в) Дж. Нейсмит.</p> <p><b>4. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в.....</b>  а) Нападении;  б) защите;  в) Противодействии;  г) Взаимодействии.</p> <p><b>5. Размеры баскетбольной площадки (м):</b>  а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.</p> <p><b>6. Высота баскетбольной корзины (см):</b>  а) 300; б) 305; в) 310.</p> <p><b>7. Окружность мяча (см):</b>  а) 60 – 65; б) 70 – 75; в) 75 – 78.</p> <p><b>8. Во время игры на площадке может находиться (игроков):</b>  а) 4; б) 5; в) 6.</p> <p><b>9. В каком году появился баскетбол как игра:</b>  а) 1819; б) 1899; в) 1891.</p> <p><b>10. Встреча в баскетболе состоит из:</b>  а) двух таймов по 20 минут;  б) четырех таймов по 10 минут;  в) трех таймов по 15 минут.</p> <p><b>11. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?</b>  а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд. в) выполняется один штрафной бросок.</p> <p><b>12. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):</b>  а) 5,6; б) 4,8; в) 6.</p> <p><b>13. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:</b>  а) 30; б) 28; в) 24.</p> <p><b>14. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?</b>  а) 8; б) 10; в) 12.</p> <p><b>15. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?</b></p>
--	--	---



		<p>б) Свободный удар; г) 11 метровый удар.</p> <p><b>3. Сколько человек играют на поле в футболе?</b>  а) 12 с одной команды  б) 11 с одной команды</p> <p><b>4. Кто такой голкипер?</b>  а) Вратарь  б) Нападающий</p> <p><b>5. Кто такой форвард?</b>  а) Нападающий игрок  б) Игрок в защите</p> <p><b>6. С какого расстояния бьётся пенальти?</b>  а) Не менее 12 метров  б) 11 метров</p> <p><b>7. Щитки - это:</b>  а) Специальные накладки, одеваемые под гетры, для предохранения от травм  б) Часть экипировки, защищающая локтевой сустав игрока</p> <p><b>8. Из сколько и каких частей состоит мяч?</b>  а) 32 панели (12 пятиугольники и 20 — шестиугольники)  б) 28 панелей (10 пятиугольники и 18 — шестиугольники)</p> <p><b>9. Рекомендуемые значения футбольного поля:</b>  а) Длина — 105 метров, ширина — 68 метров  б) Длина — 131 метр, ширина — 78 метра</p> <p><b>10. Какое наказание следует в футболе: если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами?</b>  а) Угловой удар; в) Штрафной удар;  б) Свободный удар; г) 11 метр</p> <p><b>Практическая задания</b>  <b>Футбол</b>  Мальчики/Юноши, Девочки/Девушки  На расстоянии 5 м от линии установленных мячей устанавливаются 4 контрольные стойки; расстояние между ними – 1 м.</p>
--	--	--







		<p>Конкурсное задание заключается в преодолении следующих дистанций:          Девушки – челночный бег 3 * 10, прыжок в длину с места          Юноши - челночный бег 3 * 10, прыжок в длину с места</p> <p><b>Оценка исполнения</b>          Фиксируется время преодоления дистанции. На каждой дистанции определяется занятое место. По сумме мест определяется место в практическом задании по л/атлетике. В соответствии с занятым местом начисляется количество БАЛЛОВ.</p> <p><b>Силовые гимнастические упражнения.</b>          Задание заключается в выполнении следующих упражнений:          Девушки – отжимание от пола, пресс.          Юноши – подтягивание, пресс.</p> <p><b>Оценка исполнения</b>          Фиксируется количество раз выполнения каждого упражнения за 1 минуту времени</p>
<p><b>Раздел 4. Лыжная подготовка.</b></p>		<p><b>Теория по разделу лыжная подготовка.</b></p> <p><b>1.В результате неправильной смазки лыжи в момент отталкивания проскальзывают назад («отдача»). Что необходимо сделать? Выберите правильные операции и отметьте их последовательность.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. увеличить площадь смазки той же мазью на 10 см к носочной и на 5 см к пяточной части лыжи</li> <li>2. просмолить лыжи</li> <li>3. увеличить толщину слоя мази под колодкой</li> <li>4. смазать концы лыж мазью более высокой температуры (на 1-3<sup>0</sup> с выше)</li> <li>5. заменить лыжи</li> </ol> <p><b>2. На сколько групп подразделяются лыжные ходы?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. две</li> <li>2. три</li> <li>3. четыре</li> <li>4. пять</li> <li>5. шесть</li> </ol> <p><b>3.Какой из названных одновременных ходов не существует в классификации?</b></p>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. бесшажный</li> <li>2. одношажный</li> <li>3. двухшажный</li> <li>4. четырехшажный</li> <li>5. все ответы верны</li> </ol> <p><b>4. Как выполняется отталкивание в коньковых ходах?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. скользящим упором</li> <li>2. нажимом</li> <li>3. разворотом</li> <li>4. махом</li> <li>5. торможением</li> </ol> <p><b>5. Какой из названных коньковых ходов не существует в классификации?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. бесшажный</li> <li>2. одношажный</li> <li>3. двухшажный</li> <li>4. попеременный</li> <li>5. все ответы верны</li> </ol> <p><b>6. Для чего необходимо подседание в третьей фазе скользящего шага?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. остановки лыжи</li> <li>2. увеличения скорости</li> <li>3. разгрузки опорной ноги</li> <li>4. уменьшения давления на лыжу</li> <li>5. для предотвращения падения</li> </ol> <p><b>7. Для чего существуют способы переходов с одного лыжного хода на другой?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. смены хода без потери времени</li> <li>2. изменения направления движения</li> <li>3. изменения скорости передвижения</li> <li>4. изменения темпа передвижения</li> <li>5. для предотвращения падения</li> </ol> <p><b>8. В каком из способов поворотов в движении можно значительно увеличить скорость передвижения?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. переступании</li> </ol>
--	--	--

		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. упоре</li> <li>3. плуге</li> <li>4. на параллельных лыжах</li> <li>5. нет верного ответа</li> </ol> <p><b>9.Какая стойка обеспечивает наибольшую устойчивость при спуске?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. низкая</li> <li>2. высокая</li> <li>3. основная (средняя)</li> <li>4. стойка отдыха</li> <li>5. нет такой стойки</li> </ol> <p><b>10. Во время урока по лыжной подготовке у занимающихся начали мерзнуть ноги. Назовите последовательность правильных действий:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. сняв лыжи, сделать небольшую пробежку</li> <li>2. уменьшить скорость передвижения</li> <li>3. увеличить скорость передвижения</li> <li>4. развести костер и обогреть ноги</li> <li>5. выполнить энергичные махи руками и ногами</li> </ol> <p><b>Практическая задания</b>  Юноши, девушки  Прохождение дистанции 3-4 км.</p>
--	--	--

**Календарно - тематическое  
планирование по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных  
занятиях в неделю в 6 классе.**

Тема	Тип урока	Тема урока и элементы содержания урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						п л а н	ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>							
Спринтер-ский бег, эстафетный бег (5 ч)	Изучение нового материала	Высокий старт ( <i>до 10–15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>30–40 м</i> ). СБУ; развитие скоростных качеств. Подвижная игра Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>60 м</i> )	Текущий	Компл екс 1	03.09	
	Совершенствования	Высокий старт ( <i>до 10–15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>40–50 м</i> ), специальные беговые упражнения. Круговая эстафета.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>60 м</i> )	Текущий	Компл екс 1	04.09	
	Совершенствования	Высокий старт ( <i>до 10–15 м</i> ), бег по дистанции, специальные беговые	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Компл екс 1	08.09	

1	2	3	4	5	6	7	8
		упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	(60 м)				
	Совершенствования	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1	10.09	
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Бег 60 м: м.: «5» – 10,2 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,4 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,9 с.; «3» – 11,6 с.	Комплекс 1	11.09	
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Комплекс 1	15.09	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель ( $1 \times 1$ ) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Комплекс 1	17.09	
	Совершенствования	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель ( $1 \times 1$ ) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Комплекс 1	18.09	
	Учетный	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель ( $1 \times 1$ ) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	Комплекс 1	22.09	
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Комплекс 1	24.09	
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м (на результат)	Текущий	Комплекс 1	25.09	



1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1	29.09	
	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1	01.10	
	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1	02.10	
	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1	06.10	
	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		08.10	
	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1	09.10	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1	13.10	
	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1	15.10	
	Учетный	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Бег 2 км без учета времени	Комплекс 1	16.10	
<b>Гимнастика (18 ч)</b>							
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	20.10	
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.),	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	22.10	

1	2	3	4	5	6	7	8
		смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»					
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	23.10	
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	27.10	
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	29.10	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5» – 6 р.; «4» – 4 р.; «3» – 1 р.; д.: «5» – 19 р.; «4» – 14 р.; «3» – 4 р.	Комплекс 2	30.10	
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	10.11	
	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев.	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	12.11	

1	2	3	4	5	6	7	8
		шись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей					
	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий		13.11	
	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	17.11	
	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	19.11	
	Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами.	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	Оценка техники выполнения	Комплекс 2	20.11	

1	2	3	4	5	6	7	8
		Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей		опорного прыжка			
Акробатика (6 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	24.11	
	Комплексы	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	26.11	
	Комплексы	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	27.11	
	Комплексы	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	01.12	
	Комплексы	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	03.12	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках	Комплекс 2	04.12	
<b>Лыжная подготовка -22</b>							
Одновременный бесшажный ход	Совершенствования	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс 3	08.12 10.12	
Одновременный двушажный ход	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Текущий		11.12	
Попеременный двухшажный	Совершенствования	Попеременный двухшажный ход. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс 3	15.12 17.12	

1	2	3	4	5	6	7	8
Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег	Совершенствования	Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Текущий		18.12	
Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег	Совершенствования	Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс 3	22.12	
Спуски и подъемы различной крутизны	Учетный	Спуски и подъемы различной крутизны Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	Текущий	Комплекс 3	24.12 25.12	



1	2	3	4	5	6	7	8
Подъем на склон скользящим шагом.	Изучение нового материала	Подъем на склон скользящим шагом. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	Текущий	Компл экс 3	12.01	
Торможение плугом и упором	Совершенствования	Торможение плугом и упором Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Прохождение дистанции 2 км с разной скоростью.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	Текущий	Компл экс 3	14.01 15.01	
Подъема ёлочкой и полуёлочкой	Изучение нового материала	Подъема ёлочкой и полуёлочкой Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Компл экс 3	19.01 21.01	
Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов	Комбинированный	Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом».	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Компл экс 3	22.01 26.01	

Спуски в низкой и основной стойке	Комбинированный	Спуски в низкой и основной стойке Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в высокой и основной стойке, подъем «елочкой», торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Комплекс 3	28.01 29.01	
Прохождение дистанции 2 - 3 км в равномерном темпе	Комбинированный	Прохождение дистанции 2 - 3 км в равномерном темпе Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км со спусками и подъемами в равномерном темпе	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Комплекс 3	02.02	
Лыжная гонка на 1 - 2км.	Комбинированный	Лыжная гонка на 1 - 2км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Комплекс 3	04.02	
Спуски и подъемы с пологих склонов.	Комбинированный	Спуски и подъемы с пологих склонов. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Комплекс 3	05.02 09.02	

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Спортивные игры (23ч)</b>							
Волейбол (14 ч)	Комплексны й	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Компл екс 3	11.02	
	Комплексны й	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Компл екс 3	12.02	
	Комплексны й					16.02	
	Комплексны й	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Компл екс 3	18.02	
	Комплексны й					Текущий	19.02
Комплексны й						25.02	

1	2	3	4	5	6	7	8	
	Комплексны й	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Компл екс 3	26.02		
	Комплексны й					01.03		
	Комплексны й	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	Компл екс 3	03.03		
	Комплексны й					Текущий	04.03	
	Комплексны й					10.03		
	Комплексны й	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники нижней прямой подачи	Компл екс 3	11.03		
	Комплексны й					15.03		
	Комплексны й					17.03		
Баскетбол (9 ч)	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Компл екс 3	18.03		

1	2	3	4	5	6	7	8
		баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола					
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	22.03	
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	24.03	
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники стойки и передвижений игрока	Комплекс 3	25.03	
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	05.04	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	07.04	
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	08.04	
	Комплексный	Оценка техники ведения мяча на месте		12.04			
	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	14.04	

1	2	3	4	5	6	7	8
		<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>					
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	15.04	
	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	19.04	
	Комбинированный	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	21.04	
	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	22.04	
	Комбинированный	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	26.04	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	28.04	
	Комбинированный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	29.04	
	Комбинированный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	03.05	
	Учетный	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Бег 2 км без учета времени	Комплекс 4	05.05	
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>							
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Комплекс 4	06.05	
	Совершенствования		<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м (на результат)			10.05	
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. СБУ. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4	12.05	



1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Высокий старт ( <i>до 10–15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>40–50 м</i> ), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4	13.05	
	Совершенствования	Высокий старт ( <i>до 10–15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>50–60 м</i> ), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета ( <i>передача палочки</i> ). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4	17.05	
	Учетный	Бег на результат ( <i>60 м</i> ). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4	19.05	
	Учетный	Бег на результат ( <i>60 м</i> ). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	<i>Бег 60 м:</i> м.: «5» – 10,2 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,4 с.;	Комплекс 4	20.05	

1	2	3	4	5	6	7	8
				д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,9 с.; «3» – 11,6 с.			
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>подбор разбега и отталкивание</i> ). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	24.05	
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>отталкивание, переход планки</i> ). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	26.05	
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>приземление</i> ). Метание теннисного мяча на дальность. СБУ. ОРУ.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	26.05	

**Календарно - тематическое  
планирование по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных  
занятиях в неделю в 7 классе.**

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

- (В.У.) вводные уроки;
- (Н.У.) уроки ознакомления с новым материалом;
- (См.У.) смешанные уроки;
- (У.У.) учётные уроки;
- (С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

Б) Методы ведения урока:

- (Ф.М.) фронтальный метод;
- (П.М.) поточный метод;
- (Пс.М.) посменный метод;
- (Г.М.) групповой метод;
- (И.М.) индивидуальный метод.

ЖУР – журнал учёта результатов; ОРУ – общеразвивающие упражнения; ТТД – тактико-технические действия; УП – пособие по основам знаний о физкультурной деятельности; ОФК – основные физические качества; РКК – развитие координационных и кондиционных способностей.

№ п/п	Виды урока	Разделы программы	Элементы Федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре	Темы уроков			Формы контроля	Оснащённость урока	Календарные сроки изучения
				7класс					
1	2	3	4		5		6	7	8

1	2	3	4	5	6	7	8
1	В.У. Ф.М.	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности профилактика травматизма	Первичный инструктаж на рабочем месте по лёгкой атлетике, оказание первой помощи.	Фронтальный орпос	Инструкции и журнал по технике безопасности	03.09
2	С.У. Ф.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	05.09
3	С. У. П.М.	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Бег 30 метров (2 – 3 повторения)	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	08.09
4	С. У. П.М.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы	Корректировка техники исполнения	Перекладина, гимнастическая стенка	10.09
5	С.У. Г.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	12.09
6	С. У. П.М.	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Бег 60 метров (2 – 3 повторения)	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	15.09

1	2	3	4	5	6	7	8
7	С.У. Г.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	17.09
8	У.У. Пс.М	Определение ОФК	Развитие ОФК	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висячем положении на перекладине (д), подтягивание	Фиксирование	Беговая дорожка,	19.09
8		(сила, скорость)		на перекладине (м)	результата	секундомер, перекладина, ЖУР	
9	У.У. Пс.М	Определение ОФК (гибкость, скоростная выносливость)	Развитие ОФК	Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд	Фиксирование результата	Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР	22.09
10	У.У. Г.М. Ф.М.	Определение ОФК (сила, скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Фиксирование результата	Спортплощадка, рулетка, ЖУР	24.09
11	У.У. Ф.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Бег 1000 метров с фиксированием результата	Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	26.09
12	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Низкий старт, бег с ускорением до 80 – 100 метров	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	29.09

1	2	3	4	5	6	7	8
13	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег 100 метров на результат	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	01.10
14; 15	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (прыжки в длину)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Прыжки в длину «согнув ноги» Совершенствование: с 11 – 13 шагов разбега	Корректировка шагов разбега, попадания на брусок	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР	03.10 06.10
16; 17	И.М. Н.У. С.У.	Лёгкая атлетика (метание)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега	Корректировка техники метания и разбега	Малые мячи (150 г), сектор для метания, разметка	08.10 10.10
18	Г.М. С.У.	Лёгкая атлетика (скоростная выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м)	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	13.10
19	Г.М. См.У	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону	Визуальная оценка действий	Футбольное поле, мячи	15.10
20	П.М. См.У	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма	Визуальная оценка действий	Футбольное поле, мячи	17.10

1	2	3	4	5	6	7	8
21	Г.М. С.У. Н.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование	Корректир овка техники исполнени я	Футбольное поле, мячи	20.10
				Ведение мяча, отбор мяча			
22	Г.М. С.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование	Оценка ТТД	Футбольное поле, мячи	22.10
				Комбинации из основных элементов игры в футбол			
23	И.М. С.У. Н.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения	Оценка действий	Футбольное поле, мячи	24.10
24	С.У. Н.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в футбол	Оценка ТТД	Футбольное поле, мячи	27.10
25	Г.М. С.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Оценка действий и судейства	Футбольное поле, мячи	29.10
26	В.У Ф.М	Меры безопасно сна занятиях ФК	ДУ и навыки	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения	Корректир овка техники исполнени я	Инструкция и журнал по ТБ	31.10
27	С.У	Гимнасти ка	ДУ и навыки	Висы и упоры	Корректир овка техники движений	Спортзал перекладина	10.11
28	С.У	Гимнасти ка	ДУ и навыки	Подъём в сед ноги врозь.	Корректир овка техники движений	Спортзал гимнастичес кий мат	12.11

1	2	3	4	5	6	7	8
29	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Подём завесам вне; из седа на правом на нижней жерди соскок прогибаясь.	Корректировка техники движений	Спортзал, гимнастические брусья	14.11
30	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	Корректировка техники исполнения	Спортзал гимнастический мат	17.11
31	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Длинный кувырок.	Корректировка техники исполнен	Спортзал Гимнастический мат	19.11
32	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Стойка на голове и руках.	Корректировка техники исполнен.	Спортзал Гимнастический мат	21.11
33	С.У У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	"Мост" и поворот в упор стоя на одном колене	Корректировка техники исполнения	Спортзал Гимнастический мат	24.11
34	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Кувырок на зад в упор стоя ноги врозь	Корректировка техники и тактики игры	Спортзал Гимнастический мат	26.11



1	2	3	4	5	6	7	8
35	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Прыжок согнув ноги	Корректировка техники исполнения	Спортзал, Гимнастический козел.	28.11
36	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Прыжок согнув ноги через козла в длину	Корректировка техники исполнения	Спортзал, Гимнастический козел.	01.12
37	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Прыжок боком с поворотом на 90 <sup>0</sup>	Техника исполнения	Гимнастическое бревно, Гимнастический козел.	03.12
38	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Оценить : Длинный кувырок	Техника исполнения	Спортзал Гимнастический маты	05.12
39	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Оценить: опорный прыжок	Корректировка техники исполнения	Спортзал, Гимнастический козел.	08.12
40	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Лазанье по канату в два приёма	Корректировка техники исполнения	Спортзал, гимнастические маты, канат	10.12

1	2	3	4	5	6	7	8
41	Н.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Ритмическая гимнастика	Корректировка техники исполнения	Спортзал, гимнастические палки	12.12
42	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Оценить: "мост"	Корректировка техники исполнения	Спортзал, гимнастические маты.	15.12
43	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Оценить: стойка на голове и руках.	Корректировка техники исполнения	Спортзал, гимнастические маты.	17.12
44	С.У	Меры безопасности охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности профилактика травматизма	Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход	Инструкции, журнал по технике безопасности	Лыжи	19.12
45	У.У	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Корректировка техники исполнения	Лыжи	22.12

1	2	3	4	5	6	7	8
46	У.У	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Коньковый ход	Корректировка техники исполнения	Лыжи	24.12
47	Н.У	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Торможение и поворот "плугом"	Корректировка техники исполнения	Лыжи	12.01
48	С.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Торможение "плугом"	Корректировка техники исполнения	Лыжи	14.01
49	У.У	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Поворот "плугом"	Корректировка техники исполнения	Лыжи	16.01
50	У.У. Ф.М.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Прохождение дистанции 4,5 км.	Фронтальный опрос, практические умения	Лыжи	19.01
51	С.У. Г.М.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Игра "Гонка с выбыванием"	Корректировка движений	Лыжи	21.01

1	2	3	4	5	6	7	8
52	Г.М	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Игра "Как по часам?"	Корректировка движений	Лыжи	23.01
53	Н.У. С.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Игра "Биатлон"	Корректировка движений	Лыжи	26.01
54	С.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Подъём в горку скользящим шагом	Корректировка движений	Лыжи	28.01
55	С.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Прохождение дистанции 4 км	Корректировка движений	Лыжи	30.01
56	С.У. У.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Передвижение коньковым ходом без палок	Корректировка движений	Лыжи	02.02
57	С.У. Г.М.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом	Корректировка движений	Лыжи	04.02
58	Г.М. С.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Передвижение коньковым ходом с одной палкой	Корректировка движений	Лыжи	06.02
59	Г.М Н.У	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Прохождение дистанции в соревновательном режиме	Корректировка движений	Лыжи	09.02
60	У.У Г.М	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Прохождение дистанции на время 4,5 км	Корректировка движений	Лыжи	11.02

1	2	3	4	5	6	7	8
61	Г.М	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Оценить коньковый ход	Корректировка движений	Лыжи	13.02
62	Г.М У.У	Меры безопасности охраны труда на занятиях ФК	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока.	Инструкции, журнал по технике безопасности	Спортзал, мячи волейбольные	16.02
63	Г.М У.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача мяча с верху двумя руками.	Корректировка движений	Спортзал, мячи волейбольные	18.02
64	С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача мяча	Корректировка техники выполнения	Спортзал, мячи волейбольные	20.02
65	С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Нижняя прямая подача мяча	Корректировка техники выполнения	Спортзал, мячи волейбольные	25.02

1	2	3	4	5	6	7	8
66	С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Приём мяча с низу на две руки	Корректировка движений	Спортзал, мячи волейбольные	27.02
67	Г.М. С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт.	Приём мяча отскочившего от сетки	Корректировка движений	Спортзал, мячи волейбольные	01.03
68	Ф.М. Н.У. С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Отбивание мяча кулаком у сетки	Корректировка техники	Спортзал, мячи волейбольные	03.03
69	Г.М Н.У	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача через сетку в прыжке	исполнения	Спортзал, мячи волейбольные	05.03
70	С.У Г.М	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Ведение мяча без изменения направления и скорости	Корректировка техники выполнения	Баскетбольная площадка, мячи	10.03
71	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача мяча одной рукой от плеча	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи	12.03

1	2	3	4	5	6	7	8
72	Г.М С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача мяча двумя руками	Корректир овка техники выполнени я	Баскетбольн ая площадка, мячи	15.03
73	Н.У	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача мяча при встречном движении	Корректир овка техники исполнени я	Баскетбольн ая площадка, мячи	17.03
74	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Ведение мяча с изменением направления	Корректир овка техники исполнени я	Баскетбольн ая площадка, мячи	19.03
75	Г.М С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Бросок мяча одной рукой от головы	Корректир овка техники выполнени я	Баскетбольн ая площадка, мячи	22.03
76	С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Вырывание и выбивание мяча	Корректир овка техники выполнени я	Баскетбольн ая площадка, мячи	24.03

1	2	3	4	5	6	7	8
77	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Держание игрока с мячом	Корректир овка техники игры	Баскетбольн ая площадка, мячи	05.04
78	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Взаимодействие двух игроков в нападение	Корректир овка техники игры	Баскетбольн ая площадка, мячи	07.04
79	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра по упрощённым правилам	Корректир овка техники игры	Баскетбольн ая площадка, мячи	09.04
80	С.У.	ОРУ (общая вынослив ость)	Развитие ОФК	Инструктаж по ТБ Кроссовый бег без учёта времени	Корректир овка техники бега	Беговая дорожка	12.04
81	Г.М. У.У.	ОРУ (скоростн ая вынослив ость)	Развитие ОФК	Закрепление	Корректир овка техники и тактики бега	Беговая дорожка, ЖУР	14.04
				Бег 500 метров (д), 800 (м)			
82	Г.М	ОРУ (общая вынослив ость)	ОРУ (общая выносливость)	Длительный бег (5 мин). Скоростно-силовые качества.	Корректир овка техники игры	Беговая дорожка	16.04



1	2	3	4	5	6	7	8
83	Г.М	ОРУ (общая выносливость)	ОРУ (общая выносливость)	Равномерный бег 10минут. ОРУ.	Корректировка техники игры	Беговая дорожка	19.04
84	Г.М	ОРУ (общая выносливость)	ОРУ (общая выносливость)	Равномерный бег 12минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ	Корректировка техники игры	Беговая дорожка	21.04
85	Г.М	ОРУ (общая выносливость)	ОРУ (общая выносливость)	Равномерный бег 12минут. Бег в гору.	Корректировка техники игры	Беговая дорожка	23.04
86	Г.М	ОРУ (общая выносливость)	ОРУ (общая выносливость)	Равномерный бег 12минут. Преодоление препятствий.	Корректировка техники игры	Беговая дорожка	26.04
87	Г.М. У.У	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Бег 100 метров	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	28.04
88	Г.М. С.У.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК (атлетическая гимнастика)	Комплекс силовых упражнений с отягощениями (м); комплекс силовых упражнений с собственным весом (д)	Индивидуализация нагрузки	Спортзал, тренажёр, гантели, гири	30.04

1	2	3	4	5	6	7	8
89	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление	Корректировка техники прыжка в длину	Прыжковая яма, измерительная рулетка	03.05
				Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»			
90 91	И.М. У.У.	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»	Фиксирование результата	Прыжковая яма, измерительная рулетка	05.05 07.05
92	И.М. С.У.	Лёгкая атлетика (скорость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок по бегу на 100 метров	Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	10.05
93	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление техники метания гранаты 500г. (д) 700г. (м) на дальность	Корректировка техники метания	Сектор для метания малого мяча и гранаты	12.05
94	И.М. С.У. У.У.	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок по метанию гранаты на дальность	Фиксирование результата	Сектор для метания малого мяча и гранаты, ЖУР	14.05
95	И.М. У.У. С.У.	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок по прыжкам в длину с места	Фиксирование результата	Измерительная рулетка, ЖУР	17.05

1	2	3	4	5	6	7	8
96	И.М. У.У. С.У.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д)	Фиксирование результата	Перекладина, ЖУР	19.05
97	И.М. У.У. С.М.	ОРУ (силовая выносливость)	Развитие ОФК	Учётный урок: на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Фиксирование результата	Гимнастический мат, секундомер, ЖУР	20.05
98	Г.М. У.У. С.У.	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Учётный урок по бегу на 1000 метров	Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	21.05
99	И.М. У.У. С.У.	ОРУ (гибкость)	Развитие ОФК	Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперёд из положения сидя	Фиксирование результата	Гимнастический мат, линейка, ЖУР	23.05
100	Г.М. У.У. С.У.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Учётный урок: упражнения на координацию. Челночный бег 3x10 метров	Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	24.05
101	П.М. С.У.	ОРУ (атлетическая гимнастика)	Развитие ОФК	Передвижение в висе на «рукоходе», отжимание в упоре на параллельных брусьях	Корректировка техники исполнения	«Рукоход», брусья	26.05
102	Ф.М.	Домашнее задание на летние каникулы по развитию ОФК		Подведение итогов учебного года	Выставление годовых оценок		27.05

**Календарно - тематическое  
планирование по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных  
занятиях в неделю в 8 классе.**

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

- (В.У.) вводные уроки;
- (Н.У.) уроки ознакомления с новым материалом;
- (См.У.) смешанные уроки;
- (У.У.) учётные уроки;
- (С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

Б) Методы ведения урока:

- (Ф.М.) фронтальный метод;
- (П.М.) поточный метод;
- (Пс.М.) посменный метод;
- (Г.М.) групповой метод;
- (И.М.) индивидуальный метод.

ЖУР – журнал учёта результатов; ОРУ – общеразвивающие упражнения; ТТД – тактико-технические действия; УП – пособие по основам знаний о физкультурной деятельности; ОФК – основные физические качества; РКК – развитие координационных и кондиционных способностей.

№ п/ /п	Вид ы урок а	Разделы программ ы	Элементы Федерального компонента государствен ного стандарта общего образования по физической культуре	Темы уроков			Формы контроля	Оснащённо сть урока	Календарны е сроки изучения
				8 класс					
1	2	3	4	5			6	7	8

1	2	3	4	5	6	7	8
1	В.У.	Соблюдени и	Основы	Первичный инструктаж на рабочем месте по лёгкой	Фронтал	Инструкции и и	02.09
1	Ф.М.	е мер безопасно сти и охраны труда на занятиях ФК	техники безопасности профилактика травматизма	атлетике, оказание первой помощи.	ьный орпос	журнал по технике безопаснос ти	
2	С.У. Ф.М.	ОРУ (вынослив ость)	Развитие ОФК	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости	Корректи ровка техники бега	Беговая дорожка, спортплощ адка	07.09
3	С. У. П.М.	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Бег 30 метров (2 – 3 повторения)	Корректи ровка техники бега	Беговая дорожка, спортплощ адка	08.09
4	С. У. П.М.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы	Корректи ровка техники исполнен ия	Переклади на, гимнастиче ская стенка	09.09
5	С.У. Г.М.	ОРУ (вынослив ость)	Развитие ОФК	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости	Корректи ровка техники бега	Беговая дорожка, спортплощ адка	14.09
6	С. У. П.М.	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Бег 60 метров (2 – 3 повторения)	Корректи ровка техники бега	Беговая дорожка, спортплощ адка	15.09

1	2	3	4	5	6	7	8
7	С.У. Г.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	16.09
8	У.У. Пс. М	Определение ОФК	Развитие ОФК	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание	Фиксирование	Беговая дорожка,	21.09
8		(сила, скорость)		на перекладине (м)	результат	секундомер перекладина, ЖУР	
9	У.У. Пс. М	Определение ОФК (гибкость, скоростная выносливость)	Развитие ОФК	Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд	Фиксирование результата	Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР	22.09
10	У.У. Г.М. Ф.М.	Определение ОФК (сила, скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Фиксирование результата	Спортплощадка, рулетка, ЖУР	23.09
11	У.У. Ф.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Бег 1000 метров с фиксированием результата	Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	28.09
12	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Низкий старт, бег с ускорением до 80 – 100 метров	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	29.09

1	2	3	4	5	6	7	8
13	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег 100 метров на результат	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	30.09
14; 15	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (прыжки в длину)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Прыжки в длину «согнув ноги» Совершенствование: с 11 – 13 шагов разбега	Корректировка шагов разбега, попадания на брусок	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР	05.10 06.10
16; 17	И.М. Н.У. С.У.	Лёгкая атлетика (метание)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега	Корректировка техники метания и разбега	Малые мячи (150 г), сектор для метания, разметка	07.10 12.10
18	Г.М. С.У.	Лёгкая атлетика (скоростная выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м)	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	13.10
19	Г.М. См. У	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону	Визуальная оценка действий	Футбольное поле, мячи	14.10

1	2	3	4	5	6	7	8
20	П.М. См. У	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма	Визуальн ая оценка действий	Футбольно е поле, мячи	19.10
21	Г.М. С.У. Н.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование	Корректи ровка техники исполнен ия	Футбольно е поле, мячи	20.10
				Ведение мяча, отбор мяча			
22	Г.М. С.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование	Оценка ТТД	Футбольно е поле, мячи	21.10
				Комбинации из основных элементов игры в футбол			
23	И.М. С.У. Н.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения	Оценка действий	Футбольно е поле, мячи	26.10
24	С.У. Н.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в футбол	Оценка ТТД	Футбольно е поле, мячи	27.10
25	Г.М. С.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Оценка действий и судейства	Футбольно е поле, мячи	28.10
26	В.У Ф.М	Меры безопасно сна занятиях	ДУ и навыки	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения	Корректи ровка техники исполн.	Инструкци я и журнал по ТБ	09.11



1	2	3	4	5	6	7	8
27	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Висы и упоры	Корректировка техники движений	Спортзал перекладина	10.11
28	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Подъём в сед ноги врозь.	Корректировка техники движений	Спортзал гимнастический мат	11.11
29	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Подъём завесам вне; из седа на правом на нижней жерди соскок прогибаясь.	Корректировка техники движений	Спортзал, гимнастические брусья	16.11
30	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	Корректировка техники исполнения	Спортзал гимнастический мат	17.11
31	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Длинный кувырок.	Корректировка техники исполнения	Спортзал Гимнастический мат	18.11
32	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Стойка на голове и руках.	Корректировка техники исполнен.	Спортзал Гимнастический мат	23.11

1	2	3	4	5	6	7	8
33	С.У У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	"Мост" и поворот в упор стоя на одном колене	Коррекция техники исполнения	Спортзал Гимнастический мат	24.11
34	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Кувырок на зад в упор стоя ноги врозь	Коррекция техники и тактики игры	Спортзал Гимнастический мат	25.11
35	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Прыжок согнув ноги	Коррекция техники исполнения	Спортзал, Гимнастический козел.	30.11
36	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Прыжок согнув ноги через козла в длину	Коррекция техники исполнения	Спортзал, Гимнастический козел.	01.12
37	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Прыжок боком с поворотом на 90 <sup>0</sup>	Техника исполнения	Гимнастическое бревно, Гимнастический козел.	02.12
38	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Оценить : Длинный кувырок	Техника исполнения	Спортзал Гимнастический маты	07.12

1	2	3	4	5	6	7	8
39	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Оценить: опорный прыжок	Корректность техники исполнения	Спортзал, Гимнастический козел.	08.12
40	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Лазанье по канату в два приёма	Корректность техники исполнения	Спортзал, гимнастические маты, канат	09.12
41	Н.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Ритмическая гимнастика	Корректность техники исполнения	Спортзал, гимнастические палки	14.12
42	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Оценить: "мост"	Корректность техники исполнения	Спортзал, гимнастические маты.	15.12
43	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Оценить: стойка на голове и руках.	Корректность техники исполнения	Спортзал, гимнастические маты.	16.12

1	2	3	4	5	6	7	8	
44	С.У	Меры безопасности охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности профилактика травматизма	Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход	Инструкци и, журнал по технике безопасно сти	Лыжи	21.12	
45	У.У	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Корректировка техники исполнения	Лыжи	22.12	
46	У.У	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Коньковый ход	Корректировка техники исполнения	Лыжи	23.12	
47	Н.У	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Торможение и поворот "плугом"	Корректировка техники исполнения	Лыжи	12.01	
48	С.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Торможение "плугом"	Корректировка техники исполнения	Лыжи	13.01	

1	2	3	4	5	6	7	8
49	У.У	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Поворот "плугом"	Корректировка техники исполнения	Лыжи	18.01
50	У.У. Ф.М	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Прохождение дистанции 4,5 км.	Фронтальный опрос, практические умения	Лыжи	19.01
51	С.У. Г.М.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Игра "Гонка с выбыванием"	Корректировка движений	Лыжи	20.01
52	Г.М	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Игра "Как по часам?"	Корректировка движений	Лыжи	25.01
53	Н.У. С.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Игра "Биатлон"	Корректировка движений	Лыжи	26.01
54	С.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Подъём в горку скользящим шагом	Корректировка движений	Лыжи	27.01

1	2	3	4	5	6	7	8
55	С.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Прохождение дистанции 4 км	Корректировка движений	Лыжи	01.02
56	С.У. У.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Передвижение коньковым ходом без палок	Корректировка движений	Лыжи	02.02
57	С.У. Г.М.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом	Корректировка движений	Лыжи	03.02
58	Г.М. С.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Передвижение коньковым ходом с одной палкой	Корректировка движений	Лыжи	08.02
59	Г.М Н.У	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Прохождение дистанции в соревновательном режиме	Корректировка движений	Лыжи	09.02
60	У.У Г.М	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Прохождение дистанции на время 4,5 км	Корректировка движений	Лыжи	10.02
61	Г.М	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Оценить коньковый ход	Корректировка движений	Лыжи	15.02

1	2	3	4	5	6	7	8
62	Г.М У.У	Меры безопасности охраны труда на занятиях ФК	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока.	Инструкц ии, журнал по технике безопасно сти	Спортзал, мячи волейбольн ые	16.02
63	Г.М У.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача мяча с верху двумя руками.	Корректи ровка движений	Спортзал, мячи волейбольн ые	17.02
64	С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача мяча	Корректи ровка техники выполнен ия	Спортзал, мячи волейбольн ые	22.02
65	С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Нижняя прямая подача мяча	Корректи ровка техники выполнен ия	Спортзал, мячи волейбольн ые	24.02
66	С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Приём мяча с низу на две руки	Корректи ровка движений	Спортзал, мячи волейбольн ые	29.02

1	2	3	4	5	6	7	8
67	Г.М. С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт.	Приём мяча отскочившего от сетки	Корректи ровка движений	Спортзал, мячи волейбольн ые	01.03
68	Ф.М . Н.У. С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Отбивание мяча кулаком у сетки	Корректи ровка техники	Спортзал, мячи волейбольн ые	02.03
69	Г.М Н.У	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача через сетку в прыжке	исполнен ия	Спортзал, мячи волейбольн ые	07.03
70	С.У Г.М	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Ведение мяча без изменения направления и скорости	Корректи ровка техники выполнен ия	Баскетболь ная площадка, мячи	09.03
71	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача мяча одной рукой от плеча	Корректи ровка техники движений	Баскетболь ная площадка, мячи	14.03
72	Г.М С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача мяча двумя руками	Корректи ровка техники выполнен ия	Баскетболь ная площадка, мячи	15.03



1	2	3	4	5	6	7	8
73	Н.У	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача мяча при встречном движении	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи	16.03
74	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Ведение мяча с изменением направления	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи	21.03
75	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Бросок мяча одной рукой от головы	Корректировка техники выполнения	Баскетбольная площадка, мячи	22.03
76	С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Вырывание и выбивание мяча	Корректировка техники выполнения	Баскетбольная площадка, мячи	23.03

1	2	3	4	5	6	7	8
77	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Держание игрока с мячом	Корректи ровка техники игры	Баскетболь ная площадка, мячи	04.04
78	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Взаимодействие двух игроков в нападение	Корректи ровка техники игры	Баскетболь ная площадка, мячи	05.04
79	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра по упрощённым правилам	Корректи ровка техники игры	Баскетболь ная площадка, мячи	06.04
80	С.У.	ОРУ (общая вынослив ость)	Развитие ОФК	Инструктаж по ТБ Кроссовый бег без учёта времени	Корректи ровка техники бега	Беговая дорожка	11.04
81	Г.М. У.У.	ОРУ (скоростн ая вынослив ость)	Развитие ОФК	Закрепление Бег 500 метров (д), 800 (м)	Корректи ровка техники и тактики бега	Беговая дорожка, ЖУР	12.04
82	Г.М	ОРУ (общая выносл).	ОРУ (общая выносливость)	Длительный бег (5 мин). Скоростно-силовые качества.	Корректи ровка техники	Беговая дорожка	13.04

1	2	3	4	5	6	7	8
83	Г.М	ОРУ (общая выносливость)	ОРУ (общая выносливость)	Равномерный бег 10минут. ОРУ.	Корректировка техники игры	Беговая дорожка	18.04
84	Г.М	ОРУ (общая выносливость)	ОРУ (общая выносливость)	Равномерный бег 12минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ	Корректировка техники игры	Беговая дорожка	19.04
85	Г.М	ОРУ (общая выносливость)	ОРУ (общая выносливость)	Равномерный бег 12минут. Бег в гору.	Корректировка техники игры	Беговая дорожка	20.04
86	Г.М	ОРУ (общая выносливость)	ОРУ (общая выносливость)	Равномерный бег 12минут. Преодоление препятствий.	Корректировка техники игры	Беговая дорожка	25.04
87	Г.М. У.У	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Бег 100 метров	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	26.04
88	Г.М. С.У.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК (атлетическая гимнастика)	Комплекс силовых упражнений с отягощениями (м); комплекс силовых упражнений с собственным весом (д)	Индивидуализация нагрузки	Спортзал, тренажёр, гантели, гири	27.04

1	2	3	4	5	6	7	8	
89	П.М .С.У.	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление	Корректировка техники прыжка в длину	Прыжковая яма, измерительная рулетка	02.05	
				Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»				
90 91	И.М .У.У.	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»	Фиксирование результата	Прыжковая яма, измерительная рулетка	03.05 04.05	
92	И.М .С.У.	Лёгкая атлетика (скорость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок по бегу на 100 метров	Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	10.05	
93	П.М .С.У.	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление техники метания гранаты 500г. (д) 700г. (м) на дальность	Корректировка техники метания	Сектор для метания малого мяча и гранаты	11.05	
94	И.М .С.У. У.У.	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок по метанию гранаты на дальность	Фиксирование результата	Сектор для метания малого мяча и гранаты, ЖУР	13.05	
95	И.М .У.У. С.У.	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок по прыжкам в длину с места	Фиксирование результата	Измерительная рулетка, ЖУР	16.05	

1	2	3	4	5	6	7	8
96	И.М. . У.У. С.У.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д)	Фиксирование результата	Перекладина, ЖУР	17.05
97	И.М. . У.У. С.М. .	ОРУ (силовая выносливость)	Развитие ОФК	Учётный урок: на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Фиксирование результата	Гимнастический мат, секундомер, ЖУР	18.05
98	Г.М. У.У. С.У.	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Учётный урок по бегу на 1000 метров	Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	20.05
99	И.М. . У.У. С.У.	ОРУ (гибкость)	Развитие ОФК	Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперёд из положения сидя	Фиксирование результата	Гимнастический мат, линейка, ЖУР	23.05
100	Г.М. У.У. С.У.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Учётный урок: упражнения на координацию. Челночный бег 3х10 метров	Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	24.05
101	П.М. . С.У.	ОРУ (атлетическая гимнастика)	Развитие ОФК	Передвижение в висе на «рукоходе», отжимание в упоре на параллельных брусьях	Корректировка техники исполнения	«Рукоход», брусья	25.05
102	Ф.М. .	Домашнее задание на летние каникулы по развитию ОФК		Подведение итогов учебного года	Выставление годовых оценок		27.05

**Календарно - тематическое  
планирование по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных  
занятиях в неделю в 9 классе.**

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

- (В.У.) вводные уроки;
- (Н.У.) уроки ознакомления с новым материалом;
- (См.У.) смешанные уроки;
- (У.У.) учётные уроки;
- (С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

Б) Методы ведения урока:

- (Ф.М.) фронтальный метод;
- (П.М.) поточный метод;
- (Пс.М.) посменный метод;
- (Г.М.) групповой метод;
- (И.М.) индивидуальный метод.

ЖУР – журнал учёта результатов; ОРУ – общеразвивающие упражнения; ТТД – тактико-технические действия; УП – пособие по основам знаний о физкультурной деятельности; ОФК – основные физические качества; РКК – развитие координационных и кондиционных способностей.

№ п/п	Виды урока	Разделы программы	Элементы Федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре	Темы уроков			Формы контроля	Оснащённость урока	Календарные сроки изучения
				9 классе					
1	2	3	4	5			6	7	8

1	2	3	4	5	6	7	8
1	В.У. Ф.М.	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности профилактика травматизма	Первичный инструктаж на рабочем месте по лёгкой атлетике, оказание первой помощи.	Фронтальный орпос	Инструкции и журнал по технике безопасности	03.09
2	С.У. Ф.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	05.09
3	С. У. П.М.	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Бег 30 метров (2 – 3 повторения)	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	07.09
4	С. У. П.М.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы	Корректировка техники исполнения	Перекладина, гимнастическая стенка	10.09
5	С.У. Г.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	12.09
6	С. У. П.М.	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Бег 60 метров (2 – 3 повторения)	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	14.09

1	2	3	4	5	6	7	8
7	С.У. Г.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости	Коррект ировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадк а	17.09
8	У.У. Пс.М	Определен ие ОФК (сила, скорость)	Развитие ОФК	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в виси на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	Фиксиро вание результ ата	Беговая дорожка, секундомер, перекладина, ЖУР	19.09
9	У.У. Пс.М	Определен ие ОФК (гибкость, скоростная выносливос ть)	Развитие ОФК	Наклоны в перёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд	Фиксиро вание результ ата	Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР	21.09
10	У.У. Г.М. Ф.М.	Определен ие ОФК (сила, скоростно- силовые качества)	Развитие ОФК	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Фиксиро вание результ ата	Спортплощад ка, рулетка, ЖУР	24.09
11	У.У. Ф.М.	ОРУ (выносливо сть)	Развитие ОФК	Бег 1000 метров с фиксированием результата	Фиксиро вание результ ата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	26.09
12	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (спринтерс кий бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Низкий старт, бег с ускорением до 80 – 100 метров	Коррект ировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадк а	28.09



1	2	3	4	5	6	7	8
13	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег 100 метров на результат	Коррект ировка техники бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	01.10
14; 15	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (прыжки в длину)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Прыжки в длину «согнув ноги»	Коррект ировка шагов разбега, попадания на брусок	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР	03.100 5.10
				Совершенствование: с 11 – 13 шагов разбега			
16; 17	И.М. Н.У. С.У.	Лёгкая атлетика (метание)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега	Корректи ровка техники метания и разбега	Малые мячи (150 г), сектор для метания, разметка	08.10 10.10
18	Г.М. С.У.	Лёгкая атлетика (скоростная выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м)	Корректи ровка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	12.10
19	Г.М. См.У	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование	Визуальн ая оценка действий	Футбольное поле, мячи	15.10
				Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону			
20	П.М. См.У	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма	Визуальн ая оценка действий	Футбольное поле, мячи	17.10

1	2	3	4	5	6	7	8
21	Г.М. С.У. Н.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование	Корректи ровка техники исполнен ия	Футбольное поле, мячи	19.10
				Ведение мяча, отбор мяча			
22	Г.М. С.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование	Оценка ТТД	Футбольное поле, мячи	22.10
				Комбинации из основных элементов игры в футбол			
23	И.М. С.У. Н.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения	Оценка действий	Футбольное поле, мячи	24.10
24	С.У. Н.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные	Двусторонняя игра в футбол			26.10
24			ТТД в спортиграх		Оценка ТТД	Футбольное поле, мячи	
25	Г.М. С.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Оценка действий и судейства	Футбольное поле, мячи	29.10
26	В.У Ф.М	Меры безопаснос на занятиях ФК	ДУ и навыки	Инструктаж по ТБ. Висы разноимённые.	Корректи ровка техники исполнен ия	Инструкция и журнал по ТБ перекладина	31.10
27	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Подъём переворотом в упор махом (м), вис прогнувшись (д).	Корректи ровка техники движений	Спортзал перекладина	09.11

1	2	3	4	5	6	7	8
28	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Подъём махом вперёд (м), переход в упор на нижнюю жердь (д)	Корректировка техники движений	Спортзал Гимнастические брусья	12.11
29	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Прыжок согнув ноги(м), равновесие на одной(д)	Корректировка техники движений	Спортзал, гимнастический козел	14.11
30	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Прыжок боком (д), прыжок ноги врозь(м)	Корректировка техники исполнения	Спортзал гимнастический конь	16.11
31	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Подъём махом вперёд в сед ноги врозь	Корректировка техники исполнения	Спортзал Гимнастические брусья	19.11
32	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Подъём в упор переворотом махом и силой	Корректировка техники исполнения.	Спортзал Гимнастический мат, перекладина	21.11
33	С.У У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Подъём силой (м), опорный прыжок (д)	Корректировка техники исполнения	Спортзал Гимнастический козел	23.11
34	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Подъём махом вперёд в сед ноги врозь на брусьях	Корректировка техники и тактики	Спортзал Гимнастические брусья	26.11

1	2	3	4	5	6	7	8
35	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Вис прогнувшись	Корректировка техники исполнения	Спортзал, Гимнастический маты, перекладина	28.11
36	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Из упора присев силой стойка на голове и руках	Корректировка техники исполнения	Спортзал, Гимнастические маты	30.11
37	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Длинный кувырок вперёд	Техника исполнения	Спортзал, Гимнастический маты.	03.12
38	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега	Техника исполнения	Спортзал, Гимнастический маты	05.12
39	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд.	Корректировка техники исполнения	Спортзал, Гимнастические маты	07.12
40	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Оценить: прыжок согнув ноги.	Корректировка техники исполнения	Спортзал, гимнастический козел	10.12

1	2	3	4	5	6	7	8
41	Н.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Оценить: прыжок боком	Корректировка техники исполнения	Спортзал, гимнастический конь	12.12
42	С.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Опорные прыжки	Корректировка техники исполнения	Спортзал, Гимнастический козел	14.12
43	У.У	Гимнастика	ДУ и навыки	Упражнение в равновесии	Корректировка техники исполнения	Спортзал, гимнастические маты	17.12
44	С.У	Меры безопасности охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности профилактика травматизма	Инструктаж по ТБ. Смазка лыж.	Инструкции, журнал по технике безопасности	Лыжи	19.12
45	У.У	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Попеременный четырёхшажный ход	Корректировка техники исполнения	Лыжи	21.12

1	2	3	4	5	6	7	8
46	У.У	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Переход с попеременного на одновременный.	Корректировка техники исполнения	Лыжи	24.12
47	Н.У	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Переход с одновременного на попеременный.	Корректировка техники исполнения	Лыжи	14.01
48	С.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Спуск с горки в разных стойках	Корректировка техники исполнения	Лыжи	16.01
49	У.У	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Подъём в горку ступающим шагом	Корректировка техники исполнения	Лыжи	18.01
50	У.У. Ф.М.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Подъём в горку скользящим шагом	Фронтальный опрос, практические умения	Лыжи	21.01
51	С.У. Г.М.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Преодоление контр уклонов	Корректировка движений	Лыжи	23.01

1	2	3	4	5	6	7	8
52	Г.М	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Техника конькового хода	Корректировка движений	Лыжи	25.01
53	Н.У. С.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Прохождение дистанции 5 км	Корректировка движений	Лыжи	28.01
54	С.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Оценить: спуск с горки и подъём	Корректировка движений	Лыжи	30.01
55	С.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Оценить: технику лыжного хода.	Корректировка движений	Лыжи	01.02
56	С.У. У.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Эстафетный бег с передачей эстафеты.	Корректировка движений	Лыжи	04.02
57	С.У. Г.М.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Подъём в горку коньковым ходом	Корректировка движений	Лыжи	06.02
58	Г.М. С.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Оценить: коньковый ход	Корректировка движений	Лыжи	08.02
59	Г.М Н.У	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Попеременный двухшажный ход.	Корректировка движений	Лыжи	11.02
60	У.У Г.М	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Вбегание в гору с имитацией попеременных ходов	Корректировка движений	Лыжи	13.02

1	2	3	4	5	6	7	8
61	Г.М	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Оценить: прохождение дистанции 5 км	Корректировка движений	Лыжи секундомер	15.02
62	Г.М У.У	Меры безопасности охраны труда на занятиях ФК	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке.	Инструкции, журнал по технике безопасности	Спортзал, мячи баскетбольные	18.02
63	Г.М У.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Штрафной бросок	Корректировка движений	Спортзал, мячи баскетбольные	20.02
64	С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Бросок мяча двумя руками от головы	Корректировка техники выполнения	Спортзал, мячи баскетбольные	22.02
65	С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Бросок по корзине с близкого расстояния	Корректировка техники выполнения	Спортзал, мячи баскетбольные	25.02
66	С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Действие игроков	Корректировка движений	Спортзал, мячи баскетбол.	27.02
67	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД	Действие трёх игроков против двух защитников	Корректировка	Баскетбольная площадка	29.02



1	2	3	4	5	6	7	8
68	Ф.М. Н.У. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Личная система защиты	Корректи ровка техники	Баскетбольна я площадка, мячи	03.03
69	Г.М Н.У	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Удар по летящему мячу	исполнен ия	Баскетбольна я площадка, мячи	05.03
70	С.У Г.М	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Вбрасывание мяча из за боковой линии.	Корректи ровка техники выполнен ия	Баскетбольна я площадка, мячи	07.03
71	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Ведение мяча с активным сопротивлением противника	Корректи ровка техники движений	Баскетбольна я площадка, мячи	10.03
72	Г.М С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Обманные движения	Корректи ровка техники выполнен ия	Баскетбольна я площадка, мячи	12.03
73	Н.У	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Остановка опускающего мяча	Корректи ровка техники исполнен ия	Баскетбольна я площадка, мячи	14.03

1	2	3	4	5	6	7	8
74	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двухсторонняя игра	Корректи ровка техники исполнен ия	Баскетбольна я площадка, мячи	17.03
75	Г.М. С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача мяча у сетки	Корректи ровка техники выполнен ия	Баскетбольна я площадка, мячи	19.03
76	С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача в прыжке через сетку.	Корректи ровка техники выполнен ия	Спортзал, мячи волейбольные	21.03
77	Г.М. С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	Корректи ровка техники игры	Спортзал, мячи волейбольные	24.03
78	Г.М. С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Приём мяча отражённого сеткой.	Корректи ровка техники игры	Спортзал, мячи волейбольные	04.04
79	Г.М. С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Оценить приём мяча.	Корректи ровка техники	Спортзал, мячи волейбольные	07.04

1	2	3	4	5	6	7	8
80	С.У.	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Инструктаж по ТБ Кроссовый бег без учёта времени	Корректировка техники бега	Беговая дорожка	09.04
81	Г.М. У.У.	ОРУ (скоростная выносливость)	Развитие ОФК	Закрепление Бег 500 метров (д), 800 (м)	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, ЖУР	11.04
82	Г.М	ОРУ (общая выносливость)	ОРУ (общая выносливость)	Длительный бег (5 мин). Скоростно-силовые качества.	Корректировка техники игры	Беговая дорожка	14.04
83	Г.М	ОРУ (общая выносливость)	ОРУ (общая выносливость)	Равномерный бег 10минут. ОРУ.	Корректировка техники игры	Беговая дорожка	16.04
84	Г.М	ОРУ (общая выносливость)	ОРУ (общая выносливость)	Равномерный бег 12минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ	Корректировка техники игры	Беговая дорожка	18.04
85	Г.М	ОРУ (общая выносливость)	ОРУ (общая выносливость)	Равномерный бег 12минут. Бег в гору.	Корректировка техники игры	Беговая дорожка	21.04
86	Г.М	ОРУ (общая выносливость)	ОРУ (общая выносливость)	Равномерный бег 12минут. Преодоление препятствий.	Корректировка техники игры	Беговая дорожка	23.04

1	2	3	4	5	6	7	8
87	Г.М. У.У	ОРУ (скорсть)	Развитие ОФК	Бег 100 метров	Коррект тировка техники бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	25.04
88	Г.М. С.У.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК (атлетическая гимнастика)	Комплекс силовых упражнений с отягощениями (м); комплекс силовых упражнений с собственным весом (д)	Индивиду ализация нагрузки	Спортзал, тренажёр, гантели, гири	28.04
89	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (скоростно- силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление  Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»	Корректи ровка техники прыжка в длину	Прыжковая яма, измерительна я рулетка	30.04
90 91	И.М. У.У.	Лёгкая атлетика (скоростно- силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»	Фиксиров ание результат а	Прыжковая яма, измерительна я рулетка	02.05 05.05
92	И.М. С.У.	Лёгкая атлетика (скорость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок по бегу на 100 метров	Фиксиров ание результат а	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	07.05
93	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (скоростно- силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление техники метания гранаты 500г. (д) 700г. (м) на дальность	Корректи ровка техники метания	Сектор для метания малого мяча и гранаты	10.05
94	И.М. С.У. У.У.	Лёгкая атлетика	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок по метанию гранаты на дальность	Фиксиров ание результат а	Сектор для метания малого мяча и гранаты, ЖУР	12.05

1	2	3	4	5	6	7	8
95	И.М. У.У. С.У.	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок по прыжкам в длину с места	Фиксирование результата	Измерительная рулетка, ЖУР	13.05
96	И.М. У.У. С.У.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д)	Фиксирование результата	Перекладина, ЖУР	14.05
97	И.М. У.У. С.М.	ОРУ (силовая выносливость)	Развитие ОФК	Учётный урок: на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Фиксирование результата	Гимнастический мат, секундомер, ЖУР	16.05
98	Г.М. У.У. С.У.	ОРУ	Развитие ОФК	Учётный урок по бегу на 1000 метров	Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер,	19.05
99	И.М. У.У. С.У.	ОРУ (гибкость)	Развитие ОФК	Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперёд из положения сидя	Фиксирование результата	Гимнастический мат, линейка, ЖУР	20.05
100	Г.М. У.У. С.У.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Учётный урок: упражнения на координацию. Челночный бег 4х10 метров	Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	23.05
101	П.М. С.У.	ОРУ (атлетическая гимнастика)	Развитие ОФК	Передвижение в висе на «рукоходе», отжимание в упоре на параллельных брусьях	Корректировка техники исполнен	«Рукоход», брусья	26.05
102	Ф.М.	Домашнее задание на летние каникулы по развитию ОФК		Подведение итогов учебного года	Выставление годовых оценок		28.05

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
<p align="center"><b>Учебно-методический комплект.</b></p> <p><b>Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы</b></p> <p><b>Авторы:</b> доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011г.</p> <p><b>Учебники:</b></p> <p><b>1. Авторы:</b> М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов</p> <p><b>Физическая культура 5 – 6 – 7 классы,</b> Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского</p> <p>Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.</p> <p><b>2. Авторы:</b> доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011г.</p>	<p>Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)</p> <p>Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд</p> <p>Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и коррегирующим упражнениям</p>

наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 8 – 9 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**3. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Аудиозаписи

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, козел гимнастический, конь гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические)

Подвижные и спортивные игры

Измерительные приборы

Спортивный зал

Пришкольный стадион (площадка)