

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к рабочей программе по физической культуре для учащихся 7 – 8 классов

Рабочая программа разработана на основе:

- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Здановича (Москва. Издательство «Просвещение» 2010 г);
- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказов МОиН Челябинской области №01-571 от 05.05.2005г., №02-0510 от 10.05.2006г., №02-567 от 29.05.2007г., №04-387 от 05.05.2008г., №01-269 от 06.05.2009г., №04-997 от 16.06.2011г., №01/1839 от 30.05.2014г.;
- приказа Управления по делам образования Кыштымского городского округа №01-244 ОД от 24.06.2014г. «О формировании учебных планов общеобразовательных учреждений Кыштымского городского округа на 2014-2015 учебный год»;
- требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Письмо Министерства Образования и науки Челябинской области от 17.06.16.№ 03-02/5361 «Об особенностях преподавания обязательных учебных предметов образовательных программ начального, основного и среднего общего образования в 2016-17 учебном году» и методические рекомендации «О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Челябинской области в 2016 – 2017 учебном году»
- учебный план МОУ СОШ №3.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 105 часа.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Лях В.И. Физическая культура. 5 – 9 кл. Учебник для общеобразовательных учреждений (Москва. Изд.Просвещение. 2010г.)

Виленский М.Я. Физическая культура 5 – 7 кл. учебник для общеобразовательных учреждений (Москва. Изд.Просвещение. 2010г.)

В программе программный материал делится на две части – **базовую и вариативную**. В **базовую часть** входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». **Вариативная часть** включает в себя программный материал по спортивным играм (волейбол, баскетбол). Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7 – 9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время в процессе урока или отдельно, один час в четверти.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре (7 – 9 классы)**

№№ пп	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Классы		
		7	8	9
1	Базовая часть	75	75	75
1.1	Основы знаний о физич. культуре			
1.2	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробат.	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	22	22	22
1.5	Лыжная подготовка	20	20	20
2	Вариативная часть	27	27	27
2.2	Спорт.игры (баскетбол, волейбол)	27	27	27
	Итого:	105	105	105

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№№ урок	Дата проведения	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч- ся	Вид контроля	Региональный компонент	Домашнее задание
1		Инструктаж по ТБ Бег спринтерский, эстафетный бег.	Вводный	Инструктаж по ТБ при метании, беге и прыжках Высокий старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Знать: правила безопасности при беге, метании и прыжках Уметь: правильно и точно выполнять движения при беге	Текущий		Комплекс Утренней гимнастики №1
2		Легкая атлетика: бег на короткие дистанции	Изучение нового материала	.Высокий старт. Правила соревнований в спринте. Специальные беговые упражнения. Эстафета. Развитие скоростных качеств.	Знать: понятие «короткая дистанция» Уметь : правильно выполнять движения руками и ногами при беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий	Бородатые рекорды (рекорды кыштымских спортсменов прошлого)	___ « ___
3-4		Легкая атлетика . Бег, на короткие дистанции, бег по пересеченной	Совершенство-вание	.Бег на короткие дистанции (до 60 м) с высокого старта . Кросс. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Финиширование.	Уметь правильно выполнять движения во время ходьбы и бега. Бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий		___ « ___

		местности		Развитие скоростных качеств.				
5		Легкая атлетика, Бег на короткие дистанции. Кросс	Учетный	Бег 60 метров на результат. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения.. Развитие скоростных качеств.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 метров.	Текущий		___ « ___
6-7		Легкая атлетика Кроссовая под-ка	Учетный	Кросс на 300 метров. СБУ. Круговая эстафета с этапом до 50 м. Подвижные игры. Равномерный бег до 4 мин. Воспитание выносливости.	Уметь: правильно выполнять движения при беге и ходьбе, бегать с максимальной скоростью.	Текущий		___ « ___

№№ урок	Дата проведения	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Вид контроля	Региональный компонент	Домашнее задание
---------	-----------------	------------	-----------	---------------------	--	--------------	------------------------	------------------

8		Легкая атлетика Прыжки, метание	Изучение нового материала	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание. Метание малого мяча на дальность Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ .Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках и метании. Метать различные предметы и мяч на дальность	Текущий		Комплекс утренней гимнастики №1
9		Легкая атлетика Метание, прыжки	Учетный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега.. Метание малого мяча на дальность. . Развитие скоростно-силовых качеств Правила соревнований в метании.	Уметь: Правильно выполнять основные движения в прыжках.. Метать различные предметы и мяч на дальность	Текущий		___ « ___
10		Легкая атлетика Бег на среднии	Учетный	. Бег 1500 метров на результат. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча 150 гр	Уметь: правильно выполнять движения в беге , прыжках, и метании	Текущий		___ « ___

		дистанции, прыжки, метание.		на дальность. Эстафета.				
11- 12- 13		Спортивные игры Баскетбол	Изучение нового материала.	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника..Бросок мяча в движении двумя снизу. Позиционное нападение с изменением позиции.	Знать: терминологию баскетбола Уметь: играть в в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	Текущий		___ « ___
14		Спортивные игры баскетбол	Совершен- ствование	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Бросок мяча одной от плеча на месте. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Правила баскетбола. Игра.	Знать: терминологиюбаскетбола Уметь: играть в в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре..	Текущий		___ « ___

№№ уро к	Дата проведен ия	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Вид контроля	Региональны й компонент	Домашнее задание
15		Спортивные игры Баскетбол	Освоение нового материала	Передвижения игрока. Повороты с мячом.. Ведение в низкой и высокой стойке. Бросок мяча одной от плеча с пассивным сопротивлением защитника.. Учебная игра (позиционное нападение)	Уметь: играть в баскетбол по прощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий		Комплекс утренней гимнастики №1
16		Спортивные игры Баскетбол	Комплек с - ный	Передвижения игрока. Повороты с мячом.. Ведение в низкой и высокой стойке. Бросок мяча одной от плеча с пассивным сопротивлением защитника.. Учебная игра (позиционное нападение)	Уметь:: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий		___ « ___
17-18		Спортивные игры. Баскетбол	Комплек с - ный	Сочетание приёмов передвижений и	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий		___ « ___

				остановок. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением защитника. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	выполнять правильно технические действия в игре.			
19-20		Спортивные игры Баскетбол.	Учетный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2 и 3х3. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	Знать: правила соревнований Уметь: играть в баскетбол по прощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий		___ « ___

№№ уроков	Дата проведения	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уча-ся	Вид контроля	Региональ-ный компонент	Домашнее задание
-----------	-----------------	------------	-----------	---------------------	---	--------------	-------------------------	------------------

21-22	Спортивные игры Баскетбол	Изучение нового материала	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Сочетание приёмов передвижений и остановки. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2 и 3х2. Учебная игра.	Уметь; выполнять штрафной бросок, играть в баскетбол.	Текущий		Комплекс упражнений утренней гимнастики №1
23-24-25-26	Спортивные игры Баскетбол	Учетный	Штрафной бросок. . Сочетание ведения, передач и бросков мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Воспитание координационных способностей.	Уметь; выполнять штрафной бросок, играть в баскетбол	Оценка техники штрафного броска		Комплекс упражнений с гимнастическ. палкой
27	Проверка уровня физической подготовленности Баскетбол	Контроль-ный.	Тестирование. (бег 4х9 м, прыжок в длину с места, подтягивание. Учебная игра в баскетбол.	Уметь: правильно выполнять тестовые задания.	Оценка уровня физической подготовленности		___ « ___
28	Проверка уровня физической	Контроль-ный	Тестирование. (вставание в сед, наклоны туловища)	Уметь: правильно выполнять тестовые задания.	Оценка уровня физической		___ « ___

		подготовленности Баскетбол		Учебная игра в баскетбол.		подготовленности		
1 (29)		Гимнастика. Строевые приемы Акробатические упражнения. Инструктаж по ТБ	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Пол-оборота направо, налево!» Кувырок в стойку на лопатках (м) Кувырок назад в полушпагат (д). Мост из положения стоя без помощи (д). ОРУ с палкой.	Знать: правила безопасности на уроках гимнастики Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		___ « ___

№№ уроков	Дата проведения	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся	Вид контроля	Региональный компонент	Домашнее задание
2-3 (30-31)		Гимнастика Акробатика.	Совершенствование.	. Выполнение команд «Пол-оборота направо, налево!» Кувырок в стойку на лопатках (м) Кувырок назад в полушпагат (д). Мост из	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Участие южноуральцев в Олимпийских играх	Комплекс упражнений с гимнастич. палкой

				положения стоя без помощи (д). ОРУ с палкой.				
4-5 (32-33)		Гимнастика. Акробатика	Учетный	Строевые приёмы. Акробатическая комбинация из разученных элементов. ОРУ. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые приемы, составлять и выполнять акробатическую комбинацию из 3-4 ранее разученных элементов.	Текущий		___ « ___
6 (34)		Гимнастика. Висы. Равновесие	Изучение нового материала	Подъём переворотом в упор, передвижение в виси (М). Махом одной ногой и толчком другой подъем переворотом в упор (Д). Упражнения на гимнастической скамейке, бревне.(ходьба, повороты) Развитие силовых качеств	Уметь правильно выполнять упражнения в виси и равновесии.	Текущий		___ « ___
7 (35)		Гимнастика, Висы	Совершен-	Подъём переворотом в упор, передвижение	Уметь: правильно выполнять	Текущий		___ « ___

		Равновесие.	ствование	в висе (М). Махом одной ногой и толчком другой подъём переворотом в упор (Д). Упражнения на гимнастической скамейке, бревне.(ходьба, повороты) Развитие силовых качеств	упражнения в висе и равновесии			
8-9 (36-37)		Гимнастика. Лазание, опорный прыжок	Комплексный	Выполнение комбинации упражнений на гимнастическом бревне. ОРУ с палкой. Подтягивание в висе (М) и в висе лёжа (Д). Развитие силовых качеств..	. Уметь: Правильно выполнять упражнения в висе и в равновесии.	Текущий		___ « ___

№№ уроков	Дата проведения	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Вид контроля	Региональный компонент	Домашнее задание
10 (38)		Гимнастика Лазание и	Изучение нового	.Опорный прыжок способом «согнув ноги»	Уметь: лазать по канату, выполнять опорный прыжок.	Текущий		Комплекс упражнений

		опорный прыжок	материала	(М) Прыжок способом «ноги врозь» (Д) Лазание по канату в два приема. ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых качеств.				й с гимнастическ. палкой
11 (39)		Гимнастика Лазанье. Опорный прыжок.	Совершенствование	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (М) Прыжок способом «ноги врозь» (Д) Лазание по канату в два приема. ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: лазать по канату в два приема. Выполнять опорный прыжок	Текущий		___ « ___
12 (40)		Гимнастика. Опорный прыжок Лазание.	Совершенствование	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (М) Прыжок способом «ноги врозь» (Д) Лазание по канату в два приема. ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь лазть по канату в два приема. Выполнять опорный прыжок	Текущий		___ « ___
13-14 (41-		Гимнастика. Опорный прыжок	Учетный.	ОРУ с обручем. Лазание по канату, шесту в два приёма. Опорный	Уметь: Лазать по канату и выполнять опорный прыжок	Оценка техники лазания по		___ « ___

42)		Лазание		прыжок. Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей		канату в два приема.		
15-16 (43-44)		Гимнастика. Опорный прыжок.	Учетный	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (М) и способом «ноги врозь» (Д).	. Знать: Выполнять опорный прыжок.	Оценка техники опорного прыжка.		Прыжки через скакалку за 1 минуту

№№ уроков	Дата проведения	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Вид контроля	Региональный компонент	Домашнее задание
17-18 (45-46)		Гимнастика. Акробатическая комбинация	Учетный	Акробатическая комбинация из 4-5 элементов, разученных ранее, составленная самостоятельно.	. Уметь: составлять самостоятельно связки из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов		Прыжки через скакалку за 1 минуту
19-20-21 (47-		Спортивные игры Баскетбол	Совершенствование	Сочетание приёмов ведения, передач, бросков мяча. Позиционное нападение. Учебная игра.	Уметь: выполнять технические приемы в процессе игры.	Текущий	Памяти Ю.Костина - городские соревнования	___ « ___

48-49							по баскетболу	
1 (50)		Лыжная подготовка Инструктаж по ТБ..	Изучение нового материала	Требования безопасности при занятиях на лыжах. Приемы самоконтроля и взаимоконтроля за состоянием организма. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей Повторить попеременный двухшажный ход.	Знать: приёмы самоконтроля и взаимоконтроля за состоянием организма. Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах	Текущий		___ « ___
2-3 (51-52)		Лыжная подготовка	Изучение нового материала	Одновременный одношажный ход. Прохождение по дистанции до 1 км. Эстафеты с этапом до 200 метров..	Уметь: правильно выполнять движения при передвижении на лыжах	Текущий		___ « ___
4-5 (53-54)		Лыжная подготовка	Совершенство	Одновременные ходы (одно – шажный, бесшажный и двухшажный) Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. Игра «Гонка с	Уметь: правильно выполнять движения при передвижении на лыжах	Текущий	Кузница будущих чемпионов - кыштымская ДЮСШ лыжного спорта. Выпускники	___ « ___

				преследованием.			МС и КМС	
--	--	--	--	-----------------	--	--	----------	--

№№ уро к	Дата проведен ия	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Вид контроля	Региональны й компонент	Домашнее задание
6 (55)		Лыжная подготовка	Совершен - ствование	Одновременные лыжные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 2 км. Спуски с горы . Игра «Гонка патрулей». Воспитание выносливости.	. Уметь: применять изученные лыжные ходы на дистанции	Текущий		Сгибание рук в упоре лежа 10-15 раз
7 (56)		Лыжная подготовка	Совершен - ствование	Одновременные лыжные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные . Прохождение дистанции до 2 км. Спуски с горы .	Уметь: применять изученные лыжные ходы на дистанции	Текущий		___ « ___

				Игра «Гонка патрулей». Воспитание выносливости.				
8 (57)		Лыжная подготовка	Изучение нового материала	Прохождение дистанции до 2 км. Подъём в гору скользящим шагом. Повороты на месте «махом». Игра Гонки с выбыванием» Воспитание выносливости.	Уметь: правильно выполнять движения при передвижении на лыжах	Текущий		___ « ___
9-10 (58-59)		Лыжная подготовка	Комплексный	Прохождение дистанции 2 км. Повороты на месте «махом». Подъём в гору скользящим шагом. Эстафета. Воспитание выносливости.	Уметь: правильно выполнять движения при передвижении на лыжах.	Текущий		___ « ___
11 (60)		Лыжная подготовка	Учетный.	Подъём в гору скользящим шагом. Поворот на месте «махом» Прохождение дистанции в равномерном темпе до 3 км. Воспитание выносливости.	Уметь: передвигаться на лыжах в равномерном темпе определенную дистанцию	Оценка техники скользящего шага при подъёмах в гору.		___ « ___.
№№	Дата	Тема урока	Тип	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид	Региональны	Домашнее

уро к	проведен ия		урока		подготовленности уч-ся	контроля	й компонент	задание
12 (61)		Лыжная подготовка	Изучение нового материала .	Прохождение дистанции 2 км Преодоление бугров и впадин при спусках с горы на лыжах. Воспитание выносливости.	. Уметь: преодолевать естественные бугры и впадины при спусках на лыжах с горы.	Текущий		Сгибание рук в упоре лежа 10-15 раз
13 (62)		Лыжная подготовка	Совершен - ствование	Прохождение дистанции до 3 км. Преодоление бугров и впадин при спусках с горы. Воспитание выносливости.	Уметь:: преодолевать естественные бугры и впадины при спусках на лыжах с горы.	Текущий		___ « ___
14- 15 (63- 64)		Лыжная подготовка	Совершен - ствование	Прохождение по дистанции до 3 км применя изученные лыжные ходы. Свободные подъёмы и спуски с горы. Преодоление бугров и впадин. Воспитание выносливости.	Уметь: правильно выполнять движения при подъемах и спусках с горы на лыжах	Текущий		Вставание в сед из положения лежа на спине
16- 17 (65- 66)		Лыжная подготовка	Контроль - ный. .	Прохождение дистанции 2 км на результат. Спуски и подъёмы, повороты, торможения. Преодоление	Уметь: правильно выполнять движения при подъемах и спусках с горы на лыжах	Оценка техники передвиже ния		___ « ___

				ворот из лыжных палок. Воспитание выносливости.		изученным и ходами.		
18- 19 (67- 68)		Лыжная подготовка	Совершен - ствование	Свободное катание с горы. Совершенствование техники подъёмов, спусков, поворотов и торможений. Игры и эстафеты.	Уметь: правильно выполнять движения при передвижениях на лыжах.	Текущий		___ « ___
20 (69)		Лыжная подготовка	Совершен - ствование	Свободное катание с горы. Совершенствование техники подъёмов, спусков, поворотов и торможений. Игры и эстафеты	Уметь правильно выполнять движения при передвижениях на лыжах.	Текущий		___ « ___

№№ уро к	Дата проведен ия	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Вид контроля	Региональны й компонент	Домашнее задание
----------------	------------------------	------------	--------------	---------------------	---	-----------------	-------------------------------	---------------------

21 (70)		Спортивные игры. Волейбол Инструктаж по ТБ	Изучение нового материала	Требования к безопасности при проведении спортивных игр. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Знать: Правила безопасности при проведении спортивных игр. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий		Вставание в сед из положения лежа на спине 10-20 р
22-23 (71-72)		Спортивные игры. Волейбол..	Комплексный.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча двумя снизу после подачи. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: правильно выполнять технические приемы и играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий		___ « ___
24-25 (73-74)		Спортивные игры Волейбол	Совершенство - ствование	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча двумя снизу после подачи. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: правильно выполнять технические приемы и играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Соревнования по волейболу памяти кыштымского волейболиста И.Козлова.	___ « ___

29-30 (78-79)		Спортивные игры Волейбол Проверка уровня физической подготовленности	Контроль-ный	Игра по упрощенным правилам. Прием мяча двумя руками снизу после подачи. Тестирование уровня физической подготовленности	Уметь: правильно выполнять технические приемы и играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий		Бег в чередовании с ходьбой до 10 минут
1 (80)		Спортивные игры Волейбол.	Комплекс-ный	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча двумя руками снизу после подачи. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером.. Учебная игра.	Уметь: правильно выполнять стойку и передвигаться в стойке Владеть мячом.	Текущий		___ « ___
2-3 (81-82)		Спортивные игры Волейбол	Совершенство-вание	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча двумя руками снизу после подачи. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером.. Учебная игра	Уметь: правильно выполнять стойку и передвигаться в стойке Владеть мячом.	Текущий		___ « ___

4-5 (83-84)		Спортивные игры. Волейбол	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Комбинация из основных элементов (прием – передача – удар) Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Учебная игра.	Уметь: правильно выполнять стойку и передвигаться в стойке Владеть мячом. Играть в волейбол.	Текущий		___ « ___
----------------	--	------------------------------	-------------	---	--	---------	--	-----------

№№ уроков	Дата проведения	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Вид контроля	Региональный компонент	Домашнее задание
6-7-8 (85-86-87)		Спортивные игры. Волейбол.	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Комбинация из освоенных элементов (приём – передача – удар). Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером мяча. Тактика	Уметь: играть в волейбол.	Текущий		Повторный бег 4 по 20 м

				свободного нападения. Учебная игра.				
9-10 (88- 89)		Спортивные игры. Волейбол.	Совершен - ствование	Стойка и передвижение игрока. Комбинация из освоенных элементов (приём – передача – удар). Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером мяча. Тактика свободного нападения. Учебная Игра.	Уметь играть в волейбол	Текущий		___ « ___
11 (90)		Спортивные игры. Волейбол.	Совершен - ствование	Стойка и передвижение игрока. Комбинация из освоенных элементов (приём – передача – удар). Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером мяча. Тактика свободного нападения. Учебная игра	Уметь: играть в волейбол	Текущий		___ « ___
12- 13 91- 92		Спортивные игры. Волейбол.	Совершен - ствование	Учебная игра в волейбол. Блиц-турнир	Уметь: играть в волейбол.	Текущий		___ « ___

14 (93)		Спортивные игры. Волейбол.	Учетный	Нападающий удар после под-брасывания мяча партнером. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол.	Текущий		На летнии каникулы: Учится плавать любимым способом
------------	--	-------------------------------	---------	---	----------------------------------	---------	--	--

№№ урок	Дата проведения	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Вид контроля	Региональный компонент	Домашнее задание
15 (94)		Легкая атлетика Спринтерский бег Эстафетный бег	Комбинированный	Высокий старт. Бег по дистанции. Эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 и	Текущий	Легкоатлеты Челябинской области – чемпионы Мира и Олимпийских игр.	Бег в чередовании с ходьбой до 10 минут
16-17 (95-96)		Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Совершенствование.	Высокий старт. Стартовый разгон. 15-20м. Специальные беговые упражнения Правила соревнований в спринте. Развитие скоростных качеств.	Знать: правила соревнований Уметь: бегать с максимальной скоростью	Текущий		___ « ___

№№ урок	Дата проведе ния	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Вид контроля	Региональны й компонент	Домашнее задание
21 (101)		Легкая атлетика Прыжок в высоту Метание	Комбинир о-ванный	Бег в равномерной скоростью до 6 минут. Метание мяча 150 гр. На дальность с 3-5 шагов Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание»	Уметь: прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега.	Текущий		Бег в чередо- вании с ходьбой до 10 минут
22 (102)		Легкая атлетика Прыжок в высоту. Метание .	Учетный	Бег до 8 мин с переменной скоростью. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов. Метание мяча 150 гр на дальность. Игра «Лапта»	Уметь: прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега.	Текущий		___ « ___
23 (103)		Легкая атлетика Бег на средние дистанции	Учетный	Специальные беговые упражнения Бег 1500 м Игра «Лапта»	Уметь: уметь бегать средние дистанции.	Текущий		___ « ___
24-25 (104- 105)		Проверка уровня физической подготовленнос	Учетный	Тестирование (челночный бег 4х9 м, прыжок в длину с места, подтягивание, вставание в	Уметь: правильно выполнять тестовые задания.	Оценка уровня физическо й		___ « ___

		ти		сед наклоны туловища)		подготовленности.		
--	--	----	--	-----------------------	--	-------------------	--	--

8 КЛАСС

№№ уроков	Дата проведения	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся	Вид контроля	Региональный компонент	Домашнее задание
1		Инструктаж по ТБ Бег спринтерский, эстафетный бег.	Вводный	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон Бег по дистанцию Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	Знать: правила безопасности при беге, метании и прыжках Уметь: правильно и точно выполнять движения при беге	Текущий		Комплекс Утренней гимнастики №1
2		Легкая атлетика: бег на короткие дистанции	Изучение нового материала	Низкий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. СБУ. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь: правильно выполнять движения руками и ногами при беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий	Легкоатлетические рекорды спортсменов г.Кыштыма.	___ « ___

3		Легкая атлетика . Бег, на короткие дистанции, бег по пересеченной местности	Совершенство	Специальные беговые упражнения Бег по дистанции с низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Кросс.	Уметь правильно выполнять движения во время ходьбы и бега. Бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий		___ « ___
4		Легкая атлетика, Бег на короткие дистанции. Кросс	Учетный	Бег 60 м на результат. Кроссо-вая подготовка. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 метров.	Текущий		___ « ___
5		Легкая атлетика Кроссовая под-ка	Учетный	Кросс на 300 метров. СБУ. Круговая эстафета с этапом до 50 м. Подвижные игры.	Уметь: правильно выполнять движения при беге и ходьбе, бегать с максимальной скоростью.	Текущий		___ « ___
6-7		Легкая атлетика Прыжки	Изучение нового материала	ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Бег	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, приземляться на две ноги в	Текущий		___ « ___

				в равномерном темпе до 5 минут. выносливости	прыжковую яму			
--	--	--	--	---	---------------	--	--	--

№№ урок	Дата проведения	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уча-ся	Вид контроля	Региональный компонент	Домашнее задание
8		Легкая атлетика Прыжки, метание	Изучение нового материала	Отталкивание в прыжках в длину и приземление на две ноги. Метание малого мяча в цель с 5-6 м. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках и метании. Метать различные предметы и мяч на дальность и в цель с заданного расстояния	Текущий		Комплекс утренней гимнастики №1
9-10		Легкая атлетика Метание, прыжки	Учетный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.. Метание малого мяча в цель 5-6 метров. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: Правильно выполнять основные движения в прыжках.. Метать различные предметы и мяч на дальность и в цель с заданного расстояния	Текущий		___ « ___
11		Спортивные игры Баскетбол	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и	Знать: правила безопасности при проведении игр.	Текущий		___ « ___

		Инструктаж по ТБ		остановок Броски мяча на месте и в движении . Передачи мяча двумя от груди. Учебная игра..	Уметь: играть в баскетбол			
12-13		Спортивные игры Баскетбол	Комплекс - ный	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита.. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Знать: терминологию баскетбола Уметь: играть в в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	Текущий		___ « ___
14-15		Спортивные игры баскетбол	Совершенствование	ОРУ. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Знать: терминологию баскетбола Уметь: играть в в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре..	Текущий		___ « ___

--	--	--	--	--	--	--	--	--

№№ урок	Дата проведения	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Вид контроля	Региональный компонент	Домашнее задание
16- 17- 18		Спортивные игры Баскетбол	Комбиниро- ванный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.. Личная защита. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол ; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий		Комплекс утренней гимнастики №1
19		Спортивные игры Баскетбол	Комплек- сный	.ОРУ. Сочетание приемов пере - движений и остановок.. Сочетание приемов ведения, Передачи и броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой	Уметь:: играть в баскетбол, выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий		___ « ___

				мест.				
20		Спортивные игры. Баскетбол	Комплексный	ОРУ Сочетание приемов передвижений и остановок.. Сочетание приемов ведения, Передачи и броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	Уметь: играть в баскетбол выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	История и развитие баскетбола в Кыштыме. Ветераны баскетбола.	___ « ___
21-22		Спортивные игры Баскетбол.	Учетный	ОРУ. Штрафной бросок. Ведение мяча с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила соревнований.	Знать: правила соревнований Уметь: играть в баскетбол; выполнять правильно технические действия в игре.	Оценка техники выполнения штрафного броска.		___ « ___
23		Спортивные игры Баскетбол.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. . Ведение	Уметь: правильно выполнять игровые действия.	Текущий		___ « ___

				мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв. Учебная игра.. Развитие координационных способностей				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

№№ уроков	Дата проведения	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Вид контроля	Региональный компонент	Домашнее задание
24-25-26		Спортивные игры Проверка уровня физического развития.	Комбинированный	ОРУ. Учебная игра. Позиционное нападение со сменой мест. Тестирование уровня физической подготовленности	Знать тестовые задания Уметь: играть в баскетбол. Правильно выполнять тестовые задания.	Текущий		Комплекс упражнений утренней гимнастики №1
27-28		Спортивные игры Проверка уровня физического развития.	Учетный	ОРУ. Учебная игра. Позиционное нападение со сменой мест. Тестирование	Уметь: играть в баскетбол. Правильно выполнять тестовые задания.	Текущий		Комплекс упражнений с гимнастической палкой

				уровня физической подготовленности				
1 (29)		Гимнастика с элементами акробатики. Строевые приемы Инструктаж по ТБ	Изучение нового материала.	Инструктаж по ТБ. Выполнение команды «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. Кувырок назад, стойка ноги врозь (М) «Мост», поворот в упор стоя на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма .	Уметь: выполнять строевые приемы, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Лазать по канату.	Текущий	Участие южноуральцев в Олимпийских играх	___ « ___
2-3 (30-31)		Гимнастика. Акробатика, лазание	Комплекс - ный	Выполнение строевых приемов. Кувырок назад в стойку ноги врозь (М) «Мост» и поворот в упор	Уметь: выполнять строевые приемы и акробатические упражнения	Текущий		___ « ___

				стоя на одном колене. Лазание по канату в два-три приема.				
4-5 (32-33)		Гимнастика. Строевые приемы Акробатические упражнения. Лазание	Комплексный	Строевые упражнения. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок. (М) «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (Д). ОРУ с палкой. Лазание по канату. В два-три приема. Развитие силовых качеств.	. Уметь: выполнять строевые приемы и акробатические упражнения. Лазать по канату.	Текущий		___ « ___

№№ уроков	Дата проведения	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Вид контроля	Региональный компонент	Домашнее задание
6-7 (34-35)		Гимнастика Акробатика. Лазание .	Учетный	Составление акробатической комбинации из разученных элементов.	Уметь: составлять комбинацию из изученных акробатических элементов.	Оценка техники лазания по канату.		Комплекс упражнений с гимнастич.

				ОРУ с палкой. Лазанье по канату изученными способами. Развитие силовых способностей.				палкой
8-9 (36-37)		Гимнастика. Акробатика	Учетный	Акробатическая комбинация из 4-5 элементов. ОРУ с палкой. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые приемы и акробатические элементы в связке и раздельно.	Оценка техники выполнени я акробатич. элементов		___ « ___
10-11 (38-39)		Гимнастика. Висы и упоры.	Изучение нового материала	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (М), Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор (Д) Подтягивание в вися. Развитие силовых качеств.	Уметь : выполнять упражнения в висах и упорах.	Текущий		___ « ___
12 (40)		Гимнастика, Висы и упоры.	Комплек с-ный	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (М), Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор (Д) Подтягивание в вися.	Уметь: выполнять упражнения в висах и упорах.	Текущий		___ « ___

				Развитие силовых качеств.				
13 (41)		Гимнастика. Висы и упоры.	Комплекс - ный	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (М), Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор (Д) Подтягивание в висяе. Развитие силовых качеств.	. Уметь: выполнять упражнения в висах и упорах.	Текущий		___ « ___

№№ уроков	Дата проведения	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Вид контроля	Региональный компонент	Домашнее задание
14- (42)		Гимнастика Висы и упоры.	Учетный	Техника выполнения подъема переворотом в упор. Подтягивание в висяе. ОРУ. Развитие силовых качеств..	Уметь: правильно выполнять упражнения в висах и упорах	Оценка выполнения техники подъема переворотом.		Комплекс упражнений с гимнастической палкой

15 (43)	Гимнастика Опорный прыжок. Равновесие	Изучение нового материала	ОРУ с обручем. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (М) Опорный прыжок боком с поворотом на 90 ⁰ Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно – силовых качеств. Ходьба и повороты на гимнастическом бревне.	Уметь: выполнять опорные прыжки и упражнения в равновесии.	Текущий	_____ « _____
16 (44)	Гимнастика Опорный прыжок Упражнения в равновесии	Совершенствование	Опорный прыжок способов «согнув ноги» (М) Опорный прыжок боком с поворотом на 90° ОРУ со скакалкой Развитие скоростно – силовых качеств	Уметь выполнять опорные прыжки и упражнения в равновесии.	Текущий	_____ « _____
17 (45)	Гимнастика Опорный прыжок.	Учетный	Выполнить самостоятельно составленную комбинацию из акробатических элементов. ОРУ на месте.	Уметь выполнять опорные прыжки	Оценка техники опорного прыжка	_____ « _____

18 (46)		Гимнастика Акробатическая комбинация. Равновесие	Учетный	. ОРУ на месте Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (связка из 3-5 элементов.)	Уметь: выполнять акробатические комбинации составленные самостоятельно.	Оценка техники выполнени я акробатич. комбинаци и		Прыжки через скакалку за 1 минуту
------------	--	---	---------	--	---	---	--	--

№№ уро к	Дата проведен ия	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Вид контроля	Региональны й компонент	Домашнее задание
19- 20- 21 (47- 48- 49)		Спортивные игры. Проверка уровня физической подготовленнос ти.	Совершен - ствование	ОРУ. Учебная игра. Позиционное нападение со сменой мест. Тестирование уровня физической подготовленности	.Уметь: .	Текущий		Прыжки через скакалку за 1 минуту
1 (50)		Лыжная подготовка	Изучение нового	Инструктаж по ТБ. Значение занятий лыжным	Уметь: правильно выполнять движения при	Текущий		___ « ___

		Инструктаж по ТБ	материала	спортом для поддержания работоспособности. Повторить ранее изученные лыжные ходы. Развитие выносливости..	передвижениях на лыжах изученными ходами.			
2 (51)		Лыжная подготовка	Совершенствование	Попеременный двухшажныйход .Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции до 1,5 км. Развитие Выносливости.	Уметь: правильно выполнять движения при передвижении на лыжах изученными ходами.	Текущий	Чемпионы и призеры Первенства СССР, России и области- выпуск-ники нашей школы.	___ « ___
3 (52)		Лыжная подготовка	Совершенствование	Попеременный двухшажныйход .Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции до 1,5 км. Развитие Выносливости.	Уметь: правильно выполнять движения при передвижении на лыжах	Текущий		___ « ___
4 (53)		Лыжная подготовка	Совершенствование	Попеременный двухшажный ход и одновременный	Уметь: правильно выполнять движения при передвижении на лыжах	Текущий		___ « ___

				бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км с равномерной скоростью. Воспитание выносливости.				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

№№ уроков	Дата проведения	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Вид контроля	Региональный компонент	Домашнее задание
5-6 (54-55)		Лыжная подготовка	Изучение нового материала	Коньковый ход. Применение. Прохождение дистанции до 2 км изученными лыжными ходами. Игра «Гонка патрулей». Развитие выносливости.	.Уметь : выполнять правильно движения руками и ногами при передвижении коньковым ходом	Текущий		Сгибание рук в упоре лежа 10-15 раз
7 (56)		Лыжная подготовка	Совершенствование	Коньковый ход. Применение. Прохождение дистанции до 2 км изученными лыжными ходами. Игра «Гонка патрулей». Развитие выносливости.	Уметь: выполнять правильно движения руками и ногами при передвижении коньковым ходом	Текущий		___ « ___

8 (57)		Лыжная подготовка	Совершенство - ствование	Коньковый ход. Применение. Прохождение дистанции до 2 км изученными лыжными ходами. Игра «Гонка патрулей». Развитие выносливости.	Уметь: выполнять правильно движения руками и ногами при передвижении коньковым ходом	Текущий		___ « ___
9-10-11 (58-59-60)		Лыжная подготовка	Комплекс - ный	Прохождение дистанции 2 км. Применяя изученные ходы .Спуски и подъёмы в гору. Повороты и торможения «плугом». Эстафета. Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться на лыжах в равномерном темпе	Текущий		___ « ___
12-13 (61-62)		Лыжная подготовка	Комплекс - ный	Передвижение на лыжах в равномерном до 3 км. применяя изученные способы передвижения. Игра «Гонка патрулей» Спуски и подъёмы в гору. Торможение и повороты «плугом» Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться на лыжах в равномерном темпе	Текущий		___ « ___.

№№	Дата	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид	Региональный	Домашнее
----	------	------------	-----------	---------------------	---------------------	-----	--------------	----------

урок	проведения				подготовленности уч-ся	контроля	компонент	задание
14 (63)		Лыжная подготовка	Учетный	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км Спуски и подъемы в гору изученными способами. Развитие выносливости.	. Уметь: передвигаться на лыжах	Оценка техники одновремен. Одношажн. хода	ДЮСШ лыжного спорта – кузница будущих чемпионов. (лучшие тренеры ДЮСШ)	Стигание рук в упоре лежа 10-15 раз
15 (64)		Лыжная подготовка	Учетный	Коньковый ход. Прохождение по дистанции до 2 км. Игра «Гонки с выбыванием». Спуски и подъемы. Развитие выносливости.	Уметь: применять изученные ходы, способы подъемов и спусков с горы при прохождении по дистанции.	Оценка техники конькового хода		___ « ___
16 (65)		Лыжная подготовка	Совершенствование	Прохождение по дистанции до 3 км. Подъемы и спуски. Торможение «плугом» Развитие выносливости. Эстафета.	Уметь: правильно выполнять движения при подъемах и спусках с горы на лыжах	Текущий		Вставание в сед из положения лежа на спине
17 (66)		Лыжная подготовка	Совершенствование.	Прохождение по дистанции до 3 км. Подъемы и спуски.	Уметь: правильно выполнять движения при подъемах и спусках с	Текущий		___ « ___

20 (69)		Лыжная подготовка	Учетный	Прохождение дистанции 2 км на результат. Свободное катание с горы.	Уметь: бегать на лыжах с максимальной скоростью (соревновательной)	Контрольный результат		Вставание в сед из положения лежа на спине 10-20 р
21 (70)		Спортивные игры Волейбол	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи. Передача мяча над собой во встречных колоннах.. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол, выполнять технические действия в игре.	Текущий	История и перспективы развития спортивных игр в городе	___ « ___
22-23 (71-72)		Спортивные игры. Волейбол.	Совершенствование	Стойка и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи. Передача мяча над собой во встречных колоннах.. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол, выполнять технические действия в игре.	Текущий		___ « ___
24-25 (73-74)		Спортивные игры Волейбол	Учетный	Стойка и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи .Передача	Уметь: играть в волейбол, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники выполнения нижней прямой		___ « ___

				мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Учебная игра.		подачи		
26 (75)		Спортивные игры Волейбол Проверка уровня физической подготовленности	Учетный	Стойка и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи .Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол, выполнять технические действия в игре.	Текущий		___ « ___

№№ уро к	Дата проведения	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Вид контроля	Региональный компонент	Домашнее задание
27-28 (76-77)		Спортивные игры Волейбол	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. .Комбинация из разученных элементов. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игра.	Уметь: правильно выполнять стойку и передвигаться в стойке Владеть мячом.	Текущий		Бег в чередовании с ходьбой до 10 минут

29 (78)		Спортивные игры Волейбол.	Комбини- рованный	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий улар после подбрасывания мяча партнером Учебная игра	Уметь: правильно выполнять стойку и передвигаться в стойке Владеть мячом. Играть в волейбол.	Текущий		___ « ___
30 (79)		Спортивные игры Волейбол	Совершен - ствование	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий улар после подбрасывания мяча партнером Учебная игра	Уметь: правильно выполнять стойку и передвигаться в стойке Владеть мячом играть в волейбол.	Текущий		___ « ___
				IV четверть				
1 (80)		Спортивные игры. Волейбол	Совершен -	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в	Уметь: правильно выполнять стойку и передвигаться в стойке	Текущий		___ « ___

3 (82)		Спортивные игры волейбол	Совершенство- вание	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах Нападающий удар после передачи. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра	Уметь: правильно выполнять технические приемы в игре	Текущий		___ « ___
4 (83)		Спортивные игры Волейбол	Совершенство- вание.	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.	Уметь: правильно выполнять технические приемы в игре	Текущий		___ « ___
5-6 (84- 85)		Спортивные игры. Волейбол.	Учетный	Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра. Тактика свободного нападения	Уметь: правильно выполнять технические приемы в игре .	Оценка техники нападающего удара		___ « ___

7-8-9 (86-87-88)		Легкая атлетика	Совершенствование	ОРУ. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание мяча на дальность. Эстафетный бег(передача палочки)	Уметь прыгать в высоту и метать мяч	Текущий		На летних каникулы: Учится плавать любым способом
---------------------	--	-----------------	-------------------	---	--	---------	--	---

№№ уроков	Дата проведения	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Вид контроля	Региональный компонент	Домашнее задание
10-11 (89-90)		Легкая атлетика Прыжки Метание	Комбинированный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега «перешагиванием» Метание мяча 150 гр на дальность.	Уметь: прыгать в высоту и метать мяч на дальность	Текущий		Повторный бег 4 по 20 м
12-13 (91-92)		Легкая атлетика Прыжки. Метание	Учетный	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание мяча. СБУ. Равномерный бег до 5 минут	Уметь: прыгать в высоту и метать мяч.	Оценка техники прыжка в высоту.		___ « ___

14-15-16 (93-94-95)		Легкая атлетика . Спринтерский бег Эстафетный бег	Совершенство	Низкий старт Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Эстафета. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью короткие дистанции.	Текущий		___ « ___
17-18 (96-97)		Легкая атлетика . Спринтерский бег Эстафетный бег	Учетный	Бег 60 м с низкого старта на результат. Эстафетный бег. Бег с равномерной скоростью до 6 минут. Кроссовая подготовка. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью короткие дистанции	Оценка техники бега на короткие дистанции		___ « ___
19 (98)		Легкая атлетика Кроссовая подготовка.	Совершенство	Бег по пересеченной местности до 6 мин. СБУ. Преодоление препятствий. Эстафета. Игра «Лапта»	Уметь преодолевать препятствия при беге по пересеченной местности	Текущий		На летних каникулах: Учится плавать любым способом
20 (99)		Легкая атлетика Кросс	Учетный	Кросс 500 м (юн) 300 м (д) Специальные беговые упражнения. Эстафета. Развитие выносливости.	Уметь: бегать кроссовые дистанции	Контрольный Норматив.		

№№ урок	Дата проведе ния	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Вид контроля	Региональны й компонент	Домашнее задание
21-22 (100- 101)		Легкая атлетика Бег на средние и длинные дистанции	Учетный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 2000 м на результат. Воспитание выносливости. .	Уметь: бегать длинные и средние дистанции.	Контрольн ый норматив		Повторный бег 4 по 20 м
23-24 (102- 103)		Легкая атлетика	Совершен - ствование	Техника передачи эстафеты. Метание мяча 150 гр в коридор 10 метров Эстафета с этапом 100-150 м	Уметь: Передавать эстафетную палочку. Метать мяч на дальность			___ « ___

25 (104)		Легкая атлетика Проверка уровня физической подготовленнос ти	Контроль -ный	Тестирование (челночный бег 4х9 м, прыжок в длину с места, подтягивание) Эстафета.	Уметь: правильно выполнять тестовые задания.	Контрольн ый норматив		
26 (105)		Легкая атлетика. Проверка уровня физического развития.	Контроль -ный.	.Тестирование (вставание в сед из положения лежа на спине, наклоны туловища (гибкость)	Уметь: правильно выполнять тестовые задания.	Контрольн ый норматив		____ « ____