

## 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	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>
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	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
2.2	Спорт.игры (баскетбол, волейбол)	27	27	27
	<b>Итого:</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 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 при метании, беге и прыжках Высокий старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Знать:</b> правила безопасности при беге, метании и прыжках <b>Уметь:</b> 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.	<b>Знать:</b> понятие «короткая дистанция» <b>Уметь:</b> 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	Совершенствование	.Бег на короткие дистанции (до 60 м) с высокого старта . Кросс. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Финиширование.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Знать:</b> терминологию баскетбола <b>Уметь:</b> 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.	<b>Знать:</b> терминологиюбаскетбола <b>Уметь:</b> 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)	<b>Уметь:</b> 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)	<b>Уметь::</b> 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	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Знать:</b> правила соревнований <b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь;</b> 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.	<b>Уметь;</b> 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.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять тестовые задания.	Оценка уровня физической подготовленности		___ « ___
28	Проверка уровня физической	Контроль-ный	Тестирование. (вставание в сед, наклоны туловища)	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Знать:</b> правила безопасности на уроках гимнастики <b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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 висе (М). Махом одной ногой и толчком другой подъём переворотом в упор (Д). Упражнения на гимнастической скамейке, бревне.(ходьба, повороты) Развитие силовых качеств	<b>Уметь</b> правильно выполнять упражнения в висе и равновесии.	Текущий		___ « ___
7 (35)		Гимнастика, Висы	Совершен-	Подъём переворотом в упор, передвижение	<b>Уметь:</b> 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..	. <b>Уметь:</b> 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»	<b>Уметь:</b> лазать по канату, выполнять опорный прыжок.	Текущий		Комплекс упражнени

		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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь:</b> 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).	. <b>Знать:</b> 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.	. <b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Знать:</b> приёмы самоконтроля и взаимоконтроля за состоянием организма. <b>Уметь:</b> 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..	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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.	. <b>Уметь:</b> 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 .	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах в равномерном темпе определенную дистанцию	Оценка техники скользящего шага при подъёмах в гору.		___ « ___.
<b>№№</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Тип</b>	<b>Элементы содержания</b>	<b>Требования к уровню</b>	<b>Вид</b>	<b>Региональны</b>	<b>Домашнее</b>

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.	. <b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь::</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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	Совершенство- вание	Свободное катание с горы. Совершенствование техники подъёмов, спусков, поворотов и торможений. Игры и эстафеты.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при передвижениях на лыжах.	Текущий		___ « ___
20 (69)		Лыжная подготовка	Совершенство- вание	Свободное катание с горы. Совершенствование техники подъёмов, спусков, поворотов и торможений. Игры и эстафеты	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения при передвижениях на лыжах.	Текущий		___ « ___

№№ уро- к	Дата проведени- я	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Вид контроля	Региональный 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.	<b>Знать:</b> Правила безопасности при проведении спортивных игр. <b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять технические приемы и играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий		___ « ___
24-25 (73-74)		Спортивные игры Волейбол	Совершенствование	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.	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять стойку и передвигаться в стойке Владеть мячом. Играть в волейбол.	Текущий		___ « ___
----------------	--	------------------------------	-------------	---	--	---------	--	-----------

<b>№№ уроков</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Тип урока</b>	<b>Элементы содержания</b>	<b>Требования к уровню подготовленности уч-ся</b>	<b>Вид контроля</b>	<b>Региональный компонент</b>	<b>Домашнее задание</b>
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	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол	Текущий		___ « ___
12- 13 91- 92		Спортивные игры. Волейбол.	Совершен - ствование	Учебная игра в волейбол. Блиц-турнир	<b>Уметь:</b> играть в волейбол.	Текущий		___ « ___



14 (93)		Спортивные игры. Волейбол.	Учетный	Нападающий удар после под-брасывания мяча партнером. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Знать:</b> правила соревнований <b>Уметь:</b> 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»	<b>Уметь:</b> 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»	<b>Уметь:</b> 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»	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Знать:</b> правила безопасности при беге, метании и прыжках <b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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	<b>Знать:</b> правила безопасности при проведении игр.	Текущий		___ « ___

		Инструктаж по ТБ		остановок Броски мяча на месте и в движении . Передачи мяча двумя от груди. Учебная игра..	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Знать:</b> терминологию баскетбола <b>Уметь:</b> 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.	<b>Знать:</b> терминологию баскетбола <b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь::</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Знать:</b> правила соревнований <b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Знать</b> тестовые задания <b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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 .	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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.	<b>. Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь :</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	. <b>Уметь:</b> выполнять упражнения в висах и упорах.	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
14- (42)		Гимнастика Вися и упоры.	Учетный	Техника выполнения подъема переворотом в упор. Подтягивание в висяе. ОРУ. Развитие силовых качеств..	<b>Уметь:</b> правильно выполнять упражнения в висах и упорах	Оценка выполнени я техники подъема переворотом.		Комплекс упражнени й с гимнастиче ск. 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 <sup>0</sup> Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно – силовых качеств. Ходьба и повороты на гимнастическом бревне.	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь</b> выполнять опорные прыжки и упражнения в равновесии.	Текущий		___ « ___
17 (45)		Гимнастика Опорный прыжок.	Учетный	Выполнить самостоятельно составленную комбинацию из акробатических элементов. ОРУ на месте.	<b>Уметь</b> 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.)	<b>Уметь:</b> 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	<b>.Уметь:</b> .	Текущий		Прыжки через скакалку за 1 минуту
1 (50)		Лыжная подготовка	Изучение нового	Инструктаж по ТБ. Значение занятий лыжным	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при передвижении на лыжах	Текущий		___ « ___
4 (53)		Лыжная подготовка	Совершенствование	Попеременный двухшажный ход и одновременный	<b>Уметь:</b> 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.	. <b>Уметь</b> : 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	. <b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при подъемах и спусках с	Текущий		___ « ___



20 (69)		Лыжная подготовка	Учетный	Прохождение дистанции 2 км на результат. Свободное катание с горы.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол, выполнять технические действия в игре.	Текущий	История и перспективы развития спортивных игр в городе	___ « ___
22-23 (71-72)		Спортивные игры. Волейбол.	Совершенство	Стойка и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи. Передача мяча над собой во встречных колоннах.. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол, выполнять технические действия в игре.	Текущий		___ « ___

<b>№№ уро к</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Тип урока</b>	<b>Элементы содержания</b>	<b>Требования к уровню подготовленности уч-ся</b>	<b>Вид контроля</b>	<b>Региональный компонент</b>	<b>Домашнее задание</b>
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.	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> правильно выполнять стойку и передвигаться в стойке Владеть мячом играть в волейбол.	Текущий		___ « ___
				<b>IV четверть</b>				
1 (80)		Спортивные игры. Волейбол	Совершен -	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в	<b>Уметь:</b> правильно выполнять стойку и передвигаться в стойке	Текущий		___ « ___





3 (82)		Спортивные игры волейбол	Совершенство	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	<b>Уметь:</b> правильно выполнять технические приемы в игре	Текущий		___ « ___
4 (83)		Спортивные игры Волейбол	Совершенство.	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.	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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)	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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»	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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. .	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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)	<b>Уметь:</b> правильно выполнять тестовые задания.	Контрольн ый норматив		____ « ____