

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №7
имени Героя Советского Союза Орехова Владимира Викторовича
г. Комсомольск – на – Амуре Хабаровского края

Рассмотрено
на заседании МС
Протокол № 01

от « 26 » 08 201 6 г
Руководитель Халтурина Т.Ю.

Согласовано
Зам. директора по УВР
Богоявленская В.А.

« 27 » 08 201 6 г

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 01

от « 26 » августа 201 6 г

Утверждаю
Приказ № 140
от « 27 » сентября 201 6 г
Директор МОУ СОШ №7

Малевская В.Ю. /В.Ю. Малевская



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному курсу «Физическая культура»

7-8-е классы

(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

Учитель: Ижболдин Валерий Викторович
высшая квалификационная категория

2016-2017 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе:

- Федеральным законом ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования (Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального, общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»)
- Федерального базисного учебного плана (Приказ Министерства образования РФ № 1312 от 09.03.2004 года «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующий программы общего образования»);
- Положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей);
- Государственного стандарта основного общего образования, примерной программы основного общего образования по физической культуре и авторской программы А.П.Матвеева «Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 класс», Москва, Просвещение: 2012.

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. С учетом этого каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих **задач**:

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

Структура и содержание учебной программы. Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в

современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе «*Способы двигательной (физкультурной) деятельности*» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «*Физическое совершенствование*», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

Завершается программа изложением *Требований к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре*. Эти требования соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются преимущественно по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программного содержания, а с другой — устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу.

В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода в программе является оправданным, поскольку позволяет учителям физической культуры на протяжении всего периода обучения в основной школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» и тема «Упражнения культурно-этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион отсутствуют, т.к. включение этой темы в образовательный процесс и выбор соответствующего базового вида спорта не являются обязательными. В 8-9 классе раздел программы «Лыжная подготовка» заменен дополнительным изучением раздела «Спортивные игры», т.к. отсутствует материальное обеспечение данного раздела программы.

Учебно-методический комплект по физической культуре.

Основная школа:

- Физическая культура. 5-9 классы/ А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012;
- Физическая культура. 6-7 классы / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2009;
- Физическая культура. 5-11 классы / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2008.

На основании письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 октября 2010 г. № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры», в учебном учреждении введен третий час урока физическая культура.

Примерное распределение программного материала в учебных часах по годам обучения (3/2 часа в неделю)

№ п/п	Разделы и темы	7	8
I	Знания о физической культуре	6	6
1	История физической культуры	1	1
2	Физическая культура и спорт в современном обществе	—	—
3	Базовые понятия физической культуры	3	3
4	Физическая культура человека	2	2
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	7	7

1	Организация и проведение занятий физической культурой	5	6
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	1
III	Физическое совершенствование	79	79
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	14	12
2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	59	59
3	Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью ¹	16	18
4	Упражнения культурно-этнической направленности	6	8
IV	Резервное время учителя	10	10
V	Всего	102	102

8 «А» класс

№п\п	Разделы программы	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	25
2	Баскетбол	29
3	Волейбол	25
4	Гимнастика	18
5	Основы теоретических знаний	8
	Итого	105

8 «Б» класс

№п\п	Разделы программы	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	24
2	Баскетбол	29
3	Волейбол	26
4	Гимнастика	18
5	Основы теоретических знаний	8
	Итого	105

8 «В» класс

№п\п	Разделы программы	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	23
2	Баскетбол	22
3	Волейбол	20
4	Гимнастика	15
5	Основы теоретических знаний	7
	Итого	105

7 «А» класс

№п\п	Разделы программы	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	23
2	Баскетбол	22
3	Волейбол	20
4	Гимнастика	15
5	Основы теоретических знаний	7
6	Лыжная подготовка	15
	Итого	102

7 «Б» класс

№п\п	Разделы программы	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	23
2	Баскетбол	22
3	Волейбол	20
4	Гимнастика	15
5	Основы теоретических знаний	7
6	Лыжная подготовка	15
	Итого	102

7 «В» класс

№п\п	Разделы программы	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	24
2	Баскетбол	22
3	Волейбол	20
4	Гимнастика	15
5	Основы теоретических знаний	6
6	Лыжная подготовка	15
	Итого	102

ПРОГРАММА

VI КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики (16 ч). Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в

движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

ПРОГРАММА

VII КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики (16 ч). Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись скороткого разбега толчком одной.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (*мальчики*); махом одной и

толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (*девочки*).

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках (*мальчики*); упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбегаем.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (18 ч). Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.

Опорный прыжок через гимнастического козла (*мальчики*).

Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (*мальчики*); наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь (*девочки*).

Упражнения на гимнастическом бревне (*девочки*): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в

стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках с махом ног (*мальчики*); упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в висе, вис согнувшись (*мальчики*), вис с завесом в кольца (*девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики*; 800 м — *девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные):

передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения специальной и технической подготовки.

Плавание. Поворот при плавании кролем на спине. Кроль на спине (согласование движения рук, ног и дыхания). Плавание на тренировочные дистанции избранным способом плавания.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

ПРОГРАММА

VIII КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики (16 ч). Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (*юноши*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девушки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (*юноши*); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (18 ч). Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (*юноши*).

Гимнастическая комбинация на перекладине (*юноши*): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (*юноши*); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди

махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (*девушки*).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (*девушки*): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня (*юноши*).

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Б а с к е т б о л . Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В о л е й б о л . Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Ф у т б о л . Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

ПРОГРАММА

IX КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики (16 ч).
Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (*юноши*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девушки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (*юноши*); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (*юноши*).

Гимнастическая комбинация на перекладине (*юноши*): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (*юноши*); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди

махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (*девушки*).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (*девушки*): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня (*юноши*).

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Темы теоретических уроков для подготовки к итоговой аттестации:

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактики утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура для 6-9 классов.

9 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся					
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

8 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

7 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

6 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
6	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
6	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44

Годовой план-график учебного материала для учащихся 7А Б класса
на 2016/17учебный год Учитель Ижболдин В.В.

Разделы программы	Часы 102	Первая четверть 26 час			Вторая четверть 21 час			Третья четверть 32час			Четвертая четверть 23 час		
Основы знаний	8	1		1	1		1	1		1	1		1
Лёгкая атлетика	23		12									11	
Гимнастика	15					9			6				
Баскетбол	22			12		10							
Волейбол	19								9			10	
Лыжная подготовка	15								15				

По программе 102 часов: (по 3 часа в неделю)

Годовой план-график учебного материала для учащихся 7В класса

на 2016/17 учебный год

Учитель Ижболдин В.В.

Разделы программы	Часы 102	Первая четверть 25 час			Вторая четверть 21 час			Третья четверть 32 час			Четвертая четверть 24 час		
Основы знаний	8	1		1	1		1	1		1	1		1
Лёгкая атлетика	24		12									12	
Гимнастика	15					9		6					
Баскетбол	21			11		10							
Волейбол	19								9			10	
Лыжная подготовка	15							15					

По программе 102 часов: (по 3 часа в неделю)

Годовой план-график 8 А Б класс 2016-2017 год

Разделы программы	Часы 103	Первая четверть 26 час	Вторая четверть 21 час	Третья четверть 32час	Четвертая четверть 24 час
Основы знаний	4	1	1	1	1
Лёгкая атлетика	26	12			14
Гимнастика	16		9	7	
Баскетбол	24	13	11		
Волейбол	23			14	9
Лыжная подготовка	10			10	

По программе 103 часов: (по 3 часа в неделю)

Годовой план-график 8 В класс 2016-2017 год

Разделы программы	Часы 102	Первая четверть 24 час	Вторая четверть 21 час	Третья четверть 33 час	Четвертая четверть 24 час
Основы знаний	4	1	1	1	1
Лёгкая атлетика	26	12			14
Гимнастика	16		9	7	
Баскетбол	22	11	11		
Волейбол	24			15	9
Лыжная подготовка	10			10	

По программе 102 часов: (по 3 часа в неделю)

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7АБ класса

/2015 – 2016 учебный год/

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата прове дения
І четверть /2ч. теория +12ч. легкая атлетика + 12ч. баскетбол = 26 часов/									
1.	<i>Основы знаний</i>	Инструктаж по технике безопасности. «Страницы истории». «Быстрее, выше, сильнее».	1	Вводный	Вводный инструктаж + инструктаж ТБ на уроках физкультуры. «Страницы истории». «Быстрее, выше, сильнее». Игры и эстафеты с бегом, прыжками.	Знать правила ТБ на уроках лёгкой атлетики и подвижных игр.	Фронтальный опрос	Упражнения на силу.	
2.	<i>Лёгкая атлетика</i>	Специальные беговые упражнения (СБУ). Высокий старт.	1	Урок изучения нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках л/а Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорениями до 30-40 м. Повторение прыжков в длину с места. Игры и эстафеты с бегом и прыжками.	Знать правила ТБ. Уметь правильно выполнять СБУ, демонстрировать высокий старт.	текущий	Комплекс ОРУ.	
3.		Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Финиш.	1	Комплексный	Обучение специальным беговым упражнениям. Повторение техники высокого старта. Бег в быстром темпе с высокого старта. Прыжки в длину с места. Игры с метанием мяча.	Уметь правильно выполнять СБУ, демонстрировать высокий старт, бегать с максимальной скоростью.	текущий	Комплекс ОРУ.	
4.		Высокий старт с последующим ускорением. Челночный бег.	1	Комплексный	Инструктаж по ТБ. СУ. Комплекс ОРУ № 1. СБУ. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжки в длину с разбега. Челночный бег. Эстафеты и игры с мячом.	Уметь правильно демонстрировать высокий старт выполнять основные движения в прыжках.	текущий	Комплекс ОРУ.	
5.		Бег 60 м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ № 1. СБУ. Бег 30 м на результат. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Развитие физических качеств	Уметь бегать с максимальной скоростью, выполнять основные движения в прыжках.	30 метров дев.- 5.7; 6.3; 6.9. Мальч. 5.3; 6.1; 6.3.	Комплекс утренней гимнастики.	

6.		Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ № 2. СБУ. Обучение прыжковым упражнениям. Развитие выносливости и скорости. Специальные беговые упр. Прыжки в длину с разбега. Игры с метанием мяча.	Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании.	текущий	Комплекс утренней гимнастики	
7.		Бег 60 м. на результат. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ. СБУ. Бег 60 м. на результат. Повторение прыжков в длину с разбега и метания мяча. Развитие выносливости.	Уметь бегать с максимальной скоростью, прыгать в длину.	60 м. дев-10.6; 11.5; 11.9 мальч. 10.2; 10.7; 11.9	Отжимание, упр-е на пресс	
8.		Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча в цель и на дальность.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ № 2. СБУ. Прыжок в длину с разбега на результат Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.	Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании.	Прыжки дев 3м.; 2.50; 2.20 мальч.3.40; 2.75; 2.60.	Отжимание, упр-е на пресс	
9.		Метание мяча на дальность. Бег 1000 м. на результат.	1	Комплексный	СУ. Комплекс ОРУ № 2. Челночный бег. Бег 1000м. на результат. Развитие координации. Метание мяча на дальность. Эстафеты. «Мышеловка».Эстафеты.	Уметь правильно выполнять челночный бег, метания. Оценить выносливость.	1000м. дев-	Отжимание, упр-е на пресс	
10.	<i>Лёгкая атлетика</i>	Метание мяча на дальность на результат. Челночный бег. Прыжки в длину с места.	1	Контрольный	СУ. Комплекс ОРУ № 3. Челночный бег 3х10 м. Метание мяча на дальность на результат. Прыжки в длину с места. Игры и эстафеты.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Метание дев 21; 17; 14. Мальч 34; 25; 20м.-	Отжимание, упр-е на пресс	
11.		Наклон вперед на результат. Прыжки в длину с места на результат.	1	Контрольный	СУ. Комплекс ОРУ № 3. Наклон вперед из положения сидя на результат. Прыжки в длину с места на результат. Развитие физических качеств. П/ И.	Уметь демонстрировать технику в целом Знать правила выполнения теста.	текущий	Отжимание, упр-е на пресс	
12.		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат. Развитие силовых качеств. Челночный бег 3х10 на результат.	1	Контрольный	СУ. Комплекс ОРУ № 3. Отжимание на результат. Развитие физических качеств. П/И Челночный бег на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упр-е на развитие гибкости.	
13.		Упражнения на пресс на результат. Эстафетный	1	Комплексный.	Комплекс упражнений для осанки. Комплекс ОРУ № 3. Упражнения на пресс на результат. Развитие	Уметь демонстрировать	текущий	Упр-е на развитие	

		бег.			физических качеств. П/И и эстафеты.	физические кондиции.		гибкости.	
14.	Баскетбол	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки, перемещения баскетболиста. Передачи двумя от груди.	1	Урок изучения нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Комплекс ОРУ б/п. Стойки, перемещения приставными шагами, передачи от груди. Развитие скоростно-силовых качеств. П/И «Мяч соседу». Эстафеты с бб мячом.	Уметь выполнять стойку и перемещения баскетболиста	текущий	Упр-е на развитие гибкости.	
15.		Стойки, перемещения. Передача и ловля мяча двумя руками от груди, от головы, одной от плеча.	1	Урок изучения нового материала	Комплекс ОРУ с теннисными мячами. Стойки, перемещения приставными шагами. Передача и ловля мяча двумя руками от груди, от головы и одной от плеча. Развитие скоростно-силовых качеств. П/И «Мяч соседу».»Салки с мячом».	Уметь выполнять передачу и ловлю мяча двумя руками от груди.	текущий	Упр-е с теннисным мячом.	
16.		Перемещение спиной вперед. Ведение мяча на месте.	1	Урок изучения нового материала	Комплекс ОРУ с теннисными мячами. Стойки, перемещения приставными шагами, спиной вперед. Передача и ловля мяча двумя и одной. Ведение мяча на месте и шагом правой и левой. Развитие силовых качеств. П/И	Уметь выполнять перемещения, передачу и ловлю мяча двумя руками от груди и ведение мяча.	текущий	Упр-е с теннисным мячом.	
17		Остановка прыжком. Перемещения. Передача двумя руками от груди. Ведение мяча на месте, шагом.	1	Урок изучения нового материала	Комплекс ОРУ № 4. Стойки, перемещения приставными шагами, спиной вперед. Обучение остановке прыжком. Передача двумя от груди на оценку. Ведение мяча на месте, шагом правой и левой рукой.	Уметь выполнять перемещения, остановку, передачи и ведение мяча.	Оценить передачу мяча двумя от груди.	Упражнения на силу.	
18.		Передача одной от плеча. Броски с места. Остановка прыжком. Ведение мяча.	1	Урок изучения нового материала	ОРУ без предметов. Передача одной рукой от плеча на оценку. Обучение броскам в кольцо с места и ведения мяча бегом. Повторение остановки прыжком. Эстафеты с ведением мяча.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить передачу одной рукой от плеча.	Упражнения на силу.	
19.		Остановка прыжком. Передачи. Ведение на месте, бегом. Броски в кольцо.	1	Урок изучения нового материала	Комплекс ОРУ № 4. Стойки, перемещения приставными шагами, спиной вперед. Остановка прыжком. Передачи. Ведение мяча на месте оценить. Броски в кольцо с места .Ведение шагом и бегом.	Уметь выполнять перемещения, остановку. Корректировка движений при ловле, передаче и броске мяча.	Оценить ведение мяча на месте.	Упр-е на развитие координации.	

20	<i>Баскетбол</i>	Ведение мяча шагом на оценку. Ведение бегом. Остановка прыжком. Броски в кольцо с места.	1	Контрольный	Комплекс ОРУ со скакалкой. Ведение мяча шагом на оценку. Повторение остановки прыжком, ведения мяча бегом, бросков в кольцо с места. Развитие физических качеств.	Уметь владеть мячом в передачах, бросках и ведении.	Оценить ведение мяча шагом.	Упр-е на развитие координации.	
21.		Остановка двумя шагами. Ведение мяча бегом. Броски с места. Остановка прыжком	1	Урок изучения нового материала	Комплекс ОРУ № 4. Стойки, перемещения. Ведение мяча бегом. Обучение остановки двумя шагами. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять перемещения, передачи, ведение и броски мяча.	текущий	Упр-е на развитие координации.	
22.		Ведение мяча бегом оценить. Остановки. Броски в кольцо .	1	Контрольный	Комплекс ОРУ № 4. Стойки, перемещения. Ведение мяча бегом оценить. Повторение остановок шагом и прыжком. Эстафеты с ведением и броском в кольцо.	Уметь выполнять перемещения, передачи, ведение мяча.	Оценить ведение мяча бегом.	Упражнения на силу.	
23.		Остановка прыжком на оценку. Ведение бегом и броски в кольцо.	1	Контрольный	Комплекс ОРУ № 4. Остановка прыжком на оценку. Повторение ведения бегом и бросков в кольцо. Эстафеты с мячом.	Уметь владеть мячом.	Оценить остановку прыжком.	Техника броска.	
24.		Ведение мяча бегом оценить. Остановки. Броски в кольцо с места .Бег с ведением.	1	Контрольный	Комплекс ОРУ № 4. Стойки, перемещения. Ведение мяча бегом оценить. Повторение остановок шагом и прыжком. Эстафеты с ведением и броском в кольцо.	Уметь выполнять перемещения, передачи, ведение мяча.	Оценить ведение мяча бегом.	Упражнения на силу.	
25.		Остановка прыжком на оценку. Ведение бегом и броски в кольцо.	1	Контрольный	Комплекс ОРУ № 4. Остановка прыжком на оценку. Повторение ведения бегом и бросков в кольцо. Эстафеты с мячом.	Уметь владеть мячом.	Оценить остановку прыжком.	Техника броска.	
26.	<i>Основы знаний</i>	«Познай себя»: Профилактика сохранения правильной осанки	1	Урок изучения нового материала	Комплексы упражнений для сохранения правильной осанки	Знать о росте, массе тела, осанки.	Фронтальный опрос	Упр-е на развитие силы.	
II четверть /2ч. теория +10ч.баскетбол+ 9ч. Гимнастика = 21 часа/									
1.	<i>Основы знаний</i>	Инструктаж по ТБ.Зрение. Гимнастика для глаз.	1	Урок изучения нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. «Зрение». Гимнастика для глаз. Прыжки со скакалкой. Игры по выбору детей.	Знать правила ТБ на уроках.	Фронтальный опрос	Упражнения со скакалкой	

2.	<i>Баскетбол</i>	Ведение мяча бегом. Передача двумя руками от груди в движении.	1	Урок изучения нового материала	Комплекс ОРУ со скакалкой. Стойки, перемещения. Остановка шагом. Обучение передачи мяча в движении. Ведение мяча шагом и бегом. Броски в кольцо с места и обучение броском в кольцо после ведения.	Уметь выполнять ведение мяча и бросок в кольцо.	Текущий	Упражнения со скакалкой	
3.		Остановка прыжком на оценку. Передачи в движении, броски в кольцо с места и после ведения.	1	Урок изучения нового материала	Остановка прыжком на оценку. Передача и ловля мяча в движении. Броски в кольцо с места и после ведения. Игры подводящие к «Мини-баскетболу».	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить остановку прыжком.	Упражнения со скакалкой	
4.		Броски в кольцо с места и после ведения. Ведение с изменением высоты отскока.	1	Комплексный	Повторение ведения мяча с изменением высоты отскока, передачи мяча в движении, бросков в кольцо с места и после ведения. Игры, подводящие к игре в «Мини-баскетбол».	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Текущий	Упр-е на развитие силы.	
5.		Броски в кольцо с места на оценку. Броски после ведения. Передачи в движении.	1	Комплексный	Броски в кольцо с места оценить. Повторение передач в движении и бросков в кольцо после ведения. Игры, подводящие к игре в «Мини-баскетбол».	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить броски в кольцо с места.	Упражнения на силу.	
6.		Броски в кольцо с места и после ведения. Высокое, низкое ведение мяча и с изменением направления.	1	Урок изучения нового материала.	Обучение высокому и низкому ведению мяча. Ведению с изменением направлению. Повторение остановки двумя шагами и бросков в кольцо после ведения. Обучение игре в «Мини-баскетбол».	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Текущий	Упр. На силу.	
7.	<i>Баскетбол</i>	Остановку двумя шагами оценить. Передачи в движении и броски в кольцо после ведения.	1	Контрольный.	Оценить остановку двумя шагами. Повторение бросков в кольцо после ведения и передачи мяча в движении. Обучение игре в «Мини-баскетбол». Развитие физических качеств.	Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр	Оценить остановку двумя шагами.	Упражнения на развитие гибкости.	
8.		Остановки, передачи, ведение мяча. Броски в кольцо после ведения.	1	Комплексный	Повторение передач, остановок с поворотами, ведения, бросков в кольцо. Обучение игре в «Мини-баскетбол». Развитие физических качеств.	Уметь владеть мячом в процессе занятий баскетболом.	текущий.	Упражнения на развитие гибкости.	
9.		Бросок в кольцо после ведения. Изученные приемы игры в	1	Комплексный	Оценить технику выполнения броска в кольцо после ведения. Повторение изученных приёмов игры в баскетбол. Обучение игре в «Мини-	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить бросок в кольцо после	Упражнения на развитие гибкости.	

		баскетбол.			баскетбол». Развитие физических качеств.		ведения		
10.		Изученные приемы игры в баскетбол. Игры и эстафеты.	1	Комплексный	Повторение изученных приемов игры в баскетбол. Учебная игра в «Мини-баскетбол». Развитие физических качеств.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	текущий	Физкультминутка.	
11.		Изученные приемы игры в баскетбол. Игры и эстафеты.	1	Комплексный	Повторение изученных приемов игры в баскетбол. Эстафеты. Учебная игра в «Мини-баскетбол».	Уметь владеть баскетбольным мячом.	текущий	Физкультминутка.	
12.	Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Группировки. Кувырки вперед.	1	Урок изучения нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. СУ Группировки и перекаты в группировке. Обучение кувырку вперед. Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке.	Знать правила ТБ на уроках гимнастики. Уметь выполнять повороты, группировки.	текущий	Прыжки со скакалкой.	
13.		Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	Урок изучения нового материала	СУ: расчет на первый-второй. Комплекс ОРУ в парах. Кувырок вперед в группировке. Обучение кувырку назад. Комплекс силовых упражнений. Развитие гибкости.	Уметь выполнять кувырок вперед.	текущий	Прыжки со скакалкой.	
14.		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	Комплексный	СУ: перестроение из одной шеренги в две. Кувырок вперед в группировке и назад. Обучение стойке на лопатках. Комплекс силовых упражнений. Развитие гибкости.	Уметь выполнять стойку на лопатках, кувырок вперед и назад.	текущий	Прыжки со скакалкой.	
15.		Кувырок вперед оценить. Акробатика. Лазанье по канату.	1	Контрольный	СУ. ОРУ со скакалками. Прыжки на скакалке. Кувырок вперед оценить. Повторение акробатических упражнений. Обучение лазанью по канату. Развитие физических качеств.	Уметь демонстрировать физические кондиции умения в акробатике.	Оценить кувырок вперед	Упражнение на развитие силы.	
16.		Лазанье по канату. Упражнения со скакалкой.	1	Комплексный	СУ. Комплекс Кувырок вперед в группировке. Лазанье по канату. Стойка на лопатках. Комплекс силовых упражнений. П/И «Веребочка под ногами».	Уметь выполнять стойку на лопатках, кувырок вперед и назад.	текущий	Упражнение на развитие силы.	
17.		Лазанье по канату. Висы и упоры Стойку на лопатках .	1	Комплексный	СУ. Обучение простым висам и упорам. Повторение лазанья по канату, акробатических упражнений. Стойка на лопатках на оценку. Развитие физических качеств. ОРУ у гимнастической стенке.	Уметь выполнять акробатику и лазанье.	Оценить стойку на лопатках.	Упражнение на развитие силы.	

18.	<i>Гимнастика</i>	Кувырок назад. Акробатика, лазанье, висы и упоры Опорный прыжок.	1	Комплексный	СУ. ОРУ у гимнастической стенки. Кувырок назад в группировке оценить. Обучение опорному прыжку. Повторение акробатики и лазанья. Висы и упоры (подтягивание) Развитие физических качеств.	Уметь выполнять гимнастические элементы	Оценить кувырок назад.	Упражнение на развитие гибкости.	
19.		«Мост» из положения лежа. Акробатика, Лазанье, висы и упоры. Развитие физических качеств.	1	Комплексный	СУ. ОРУ со скакалкой. «Мост» из положения лежа на оценку. Повторение акробатики, лазанья, висов и упоров, опорного прыжка. Развитие гибкости и прыгучести.	Уметь выполнять гимнастические элементы	Оценить «Мост» из положения лежа.	Упражнение на развитие гибкости.	
20		Акробатика. Лазанье. Висы. Опорный прыжок. Равновесие.	1	Комплексный.	СУ. ОРУ с гимнастическими палками. Обучение упражнений в равновесии. Повторение акробатики, лазанья, висов, опорного прыжка. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять гимнастические элементы	текущий	Упражнение на развитие гибкости.	
22.	<i>Основы знаний</i>	Режим для учащегося 7 класса.	1	Урок изучения нового материала	Учись управлять своим стилем жизни. Режим дня и его составляющие, умение составлять режим дня.	Знать основные понятия по режиму дня школьника.	Фронтальный опрос		

III четверть /2ч. теория + 6ч. гимнастика +15ч. лыжи + 9ч. волейбол = 32 часа/

1.	<i>Основы знаний</i>	Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. «Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья».	1	Урок изучения нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. «Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека». СУ, Комплекс ОРУ в кругу, эстафеты.	Знать о значении закаливания для укрепления здоровья человека и правила закаливание организма	Фронтальный опрос	Упражнение на развитие гибкости.	
2.	<i>Гимнастика</i>	Лазанье по канату, упражнения в равновесии, акробатика. Развитие физических качеств.	1	Комплексный	СУ.Комплекс ОРУ в кругу. Лазанье по канату, Повторение акробатики, опорного прыжка, упражнений в равновесии. Развитие физических качеств. Малая полоса препятствий.	Уметь демонстрировать физические кондиции умения по самостоятельному выполнению упражнений	текущий	Упражнение на развитие гибкости.	
3.		Акробатика. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии Лазанье по	1	Контрольный	Отжимание – на результат. СУ. Комплекс ОРУ в кругу Упражнения в равновесии. Лазанье по канату оценить. Акробатика. Опорный прыжок.	Уметь отжиматься и лазить по канату	Оценить умение лазанья по	Упражнение на развитие гибкости.	

		канату на оценку.			Развитие физических качеств.		канату.		
4..		Изученные гимнастические упражнения. Развитие физических качеств.	1	Комплексный	Упражнение на пресс на результат. СУ. Комплекс ОРУ в кругу Повторение изученных гимнастических упражнений. Развитие физических качеств. Игры с элементами гимнастики.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Отжимание, упр-е на пресс	
5.		Прыжки на скакалке. Опорный прыжок на оценку. Преодоление полосы препятствий. Развитие физических качеств.	1	Контрольный	Прыжки со скакалкой СУ. Комплекс ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Повторение изученных гимнастических упражнений на полосе препятствий. Опорный прыжок на оценку	Уметь демонстрировать технику ранее изученных упражнений.	Оценить выполнение опорного прыжка.	Упражнение на развитие силы.	
6.		Подтягивание в висе. Преодоление полосы препятствий.	1	Комплексный	Подтягивание в висе. Комплекс ОРУ в кругу. Преодоление гимнастической полосы препятствий со всеми изученными гимнастическими элементами.	Уметь демонстрировать технику ранее изученных упражнений.	текущий	Упражнение на развитие силы.	
7.		Преодоление полосы препятствий. Развитие физических качеств.	1	Комплексный	СУ. Комплекс ОРУ в кругу. Преодоление полосы препятствий. Развитие физических качеств.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Отжимание, упр-е на пресс	
8.	<i>Лыжная подготовка</i>	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Требования к форме на занятиях лыжами. Снятие и надевание лыж. Скольжение без палок.	1	Урок изучения нового материала.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Беседа: «Переохлаждение и его предупреждение на занятиях по лыжам». Построения с лыжами в руках, надевание и снятие лыж, переноска лыж под рукой, передвижение на лыжах колонне по учебному кругу без палок.	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Уметь правильно переносить, надевать лыжи и передвигаться по лыжне.	текущий	ТБ на уроках лыжной подготовки.	
9.		Надевание, снятие и переноска лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	Урок изучения нового материала.	Беседа о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Передвижения на лыжах скользящим шагом. Развитие выносливости: прохождение дистанции до 500-1000м.	Уметь правильно переносить, надевать лыжи и передвигаться по лыжне ступающим шагом.	текущий	Надевание лыж	
10.		Повороты на месте переступанием. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок на оценку. Попеременный	1	Урок изучения нового материала.	Беседа о требованиях к одежде при занятиях лыжной подготовкой. Повороты на месте переступанием. Оценить технику выполнения скользящего шага. Обучение попеременному двухшажному ходу. Развитие выносливости: прохождение дистанции до 800 -1000м.	Уметь правильно Переносить, надевать лыжи и передвигаться по лыжне скользящим шагом, выполнять повороты на	Оценить технику скольжения.	Техника поворотов на месте.	

		двухшажный ход.				месте.			
11.		Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием на оценку Развитие выносливости.	1	Контрольный	Беседа о назначении лыжных палок, правильный захват. Повороты на месте переступанием на оценку. Развитие выносливости: прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 800-1200м.	Уметь выполнять повороты на месте и передвигаться скользящим шагом.	Оценить повороты на месте.	Имитация лыжного хода.	
12.		Подъемы «лесенкой» и «елочкой» Попеременный двухшажный ход.	1	Урок изучения нового материала	Подъем «лесенкой» и спуск со склона в основной стойке. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. П/И «Кто быстрее».	Уметь выполнять подъем «лесенкой» и спуск со склона в основной стойке.	текущий	Имитация работы рук.	
13.		Подъемы «лесенкой» и «елочкой» Попеременный двухшажный ход.	1	Урок изучения нового материала	Подъем «лесенкой» и спуск со склона в основной стойке. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. П/И «Кто быстрее».	Уметь выполнять подъем «лесенкой» и спуск со склона в основной стойке.	текущий	Имитация работы рук.	
14.		Подъемы на оценку. Спуск со склона. Попеременный двухшажный ход. Подъем « полуелочкой»	1	Урок изучения нового материала	Подъем «елочкой» и спуск со склона в низкой стойке. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 1500 м.Обучение подъему «полуелочкой».	Уметь выполнять подъем «елочкой» и спуск со склона в низкой стойке.	Оценить выполнение подъемов по одному на урок.	Имитация работы рук.	
15.		Подъемы на оценку. Спуск со склона. Попеременный двухшажный ход. Подъем « полуелочкой»	1	Урок изучения нового материала	Подъем «елочкой» и спуск со склона в низкой стойке. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 1500 м.Обучение подъему «полуелочкой».	Уметь выполнять подъем «елочкой» и спуск со склона в низкой стойке.	Оценить выполнение подъемов по одному на урок.	Имитация спуска со склона	
16.		Передвижение попеременным двухшажным ходом. Спуски, подъемы.	1	Комплексный	Передвижение попеременным двухшажным ходом Развитие выносливости: прохождение дистанции до 1800 м. П/И «Быстрый лыжник». На ур. 65 оценить подъем «полуелочкой».	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом	текущий	Имитация работы рук	

17.		Передвижение попеременным двухшажным ходом. Спуски, подъемы.	1	Комплексный	Передвижение попеременным двухшажным ходом Развитие выносливости: прохождение дистанции до 1800 м. П/И «Быстрый лыжник». На ур. 65 оценить подъем «полуелочкой».	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом	текущий	Имитация работы рук	
18.		Торможение «плугом». Спуски и подъемы. Попеременный двухшажный ход	1	Комплексный	Обучение торможению «плугом». Повторение спусков и подъемов, попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2000м.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом	Текущий.	Имитация торможения «плугом».	
19.		Торможение «плугом». Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	Комплексный	Торможение «плугом». Спуски и подъемы. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Развитие выносливости: прохождение дистанции до 2000 м. П/И «Снежный биатлон». На ур 68 оценить подъем «полуелочкой»	Уметь выполнять торможение «плугом».	Оценить подъем «полуелочкой»	Отжимание, упр-е на пресс	
20.		Торможение «плугом». Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	Комплексный	Торможение «плугом». Спуски и подъемы. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Развитие выносливости: прохождение дистанции до 2000 м. П/И «Снежный биатлон». На ур 68 оценить подъем «полуелочкой»	Уметь выполнять торможение «плугом».	Оценить подъем «полуелочкой»	Отжимание, упр-е на пресс	
21.		Прохождение дистанции 1000м – на результат.	1	Контрольный	Прохождение дистанции 1000м – на результат. Свободное катание с горки. Игры и эстафеты.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упражнение на развитие силы ног.	
22.		Развитие физических качеств. Игры и эстафеты.	1	Комплексный	Развитие физических качеств. Игры и эстафеты.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упражнение на развитие силы ног.	
23.	<i>Волейбол</i>	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола .Стойки, перемещения. Передача двумя сверху .Подвижные игры.	1	Урок изучения нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Обучение стойкам, перемещениям, набрасыванию мяча на лоб, передачи мяча двумя сверху. Развитие физических качеств. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	текущий	Отжимание, упр-е на пресс	
24.		Передачи сверху. Набрасывание снизу. Развитие физических качеств.	1	Урок изучения нового материала	ОРУ со скакалкой. Развитие физических качеств. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища для передачи снизу. Обучение передачам сверху в парах.	Уметь демонстрировать передачи сверху	текущий	Упражнения на силу	

25.		Передачи сверху в парах и снизу над собой. Развитие физических качеств.	1	Урок изучения нового материала	СУ. Комплекс упражнений №2 Развитие физических качеств Повторение передач сверху и снизу над собой. Обучение передачам сверху в парах.	Уметь демонстрировать передачи сверху.	текущий	Упражнения на силу	
26.		Передача сверху над собой на оценку. Передачи снизу.	1	Контрольный.	ОРУ со скакалками. Передача мяча сверху над собой на оценку. Повторение передач снизу над собой и сверху в парах. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять передачи сверху.	Оценить передачу сверху над собой.	Упражнения на пресс..	
27.		Набрасывание на нижнюю прямую подачу. Передачи сверху и снизу.	1	Комплексный	ОРУ у гимнастической стенки. Обучение набрасыванию мяча на нижнюю прямую подачу. Повторение передач сверху в парах и снизу над собой. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять передачи сверху и снизу.	текущий	Упражнения на силу	
28.		Передачи снизу над собой оценить. Передачи в парах. Игра.	1	Контрольный.	ОРУ в кругу. Передачи снизу над собой на оценку. Повторение передач сверху в парах и обучение передачам снизу в парах. Набрасывание на нижнюю прямую подачу. Обучение игре в «Пионербол».	Уметь выполнять передачи сверху и снизу	Оценить передачу снизу над собой.	Упражнения на силу.	
29.		Подача. Передачи в парах. Игра.	1	Урок изучения нового материала	ОРУ без предметов. Обучение нижней прямой подачи. Повторение передач мяча в парах снизу и сверху. Развитие физических качеств. Обучение игре в пионербол.	Уметь выполнять передачи сверху и снизу	текущий	Жесты судей.	
30.		Передачи, подачи. Игра.	1	Комплексный	ОРУ со скакалкой. Повторение передач сверху и снизу в парах, нижней прямой подачи. Учебная игра в «Пионербол» с выполнением передач в удобный момент. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять передачи сверху и снизу	текущий	Правила игры в волейбол.	
31.		Подача. Передачи в парах через сетку. Игра.	1	Урок изучения нового материала	ОРУ без предметов. Обучение нижней прямой подачи. Повторение передач мяча в парах снизу и сверху. Развитие физических качеств. Обучение игре в пионербол.	Уметь выполнять передачи сверху и снизу	текущий	Жесты судей.	
		Подача. Передачи в парах через сетку. Игра в три косанияш.	1	Урок изучения нового материала	ОРУ без предметов. Обучение нижней прямой подачи. Повторение передач мяча в парах снизу и сверху. Развитие физических качеств. Обучение игре в пионербол.	Уметь выполнять передачи сверху и снизу	текущий	Жесты судей.	

32.	<i>Основы знаний</i>	«Влияние физических упражнений на основные системы организма».	1	Урок изучения нового материала	«Влияние физических упражнений на основные системы организма». (пищеварительная система)Подвижные игры по выбору детей.	Знать о влиянии упражнений на организм	текущий		
-----	----------------------	--	---	--------------------------------	---	--	---------	--	--

IV четверть /2ч. теория + 10ч. волейбол + 11ч. лёгкая атлетика = 23 часов/

1.	<i>Основы знаний</i>	ТБ на уроках физической культуры. «Влияние физических упражнений на основные системы организма».	1	Урок изучения нового материала	«Влияние физических упражнений на основные системы организма». (пищеварительная система)Подвижные игры по выбору детей.	Знать о влиянии упражнений на организм	текущий	ТБ на уроках физической культуры.	
----	----------------------	--	---	--------------------------------	---	--	---------	-----------------------------------	--

2.	<i>Волейбол</i>	Подачи. Передачи сверху и снизу в парах. Развитие физических качеств.	1	Комплексный	СУ. Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. Развитие физических качеств Повторение нижней прямой подачи, передач мяча сверху и снизу в парах. Игра в пионербол с применением передач.	Уметь демонстрировать передачи и подачу.	текущий	Техника передачи мяча.	
3.		Развитие физических качеств. Подача на оценку. Передачи мяча. Игра.	1	Контрольный	СУ. Комплекс Ору со скакалкой . Нижняя прямая подача на оценку. Повторение передач снизу и сверху в парах. Развитие физических качеств. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола.	Уметь демонстрировать подачу и передачи.	Оценить технику выполнения подачи.	Упражнения на силу.	
4.		Передачи мяча через сетку. Подачи. Игра. Развитие физических качеств.	1	Урок изучения нового материала	СУ. Комплекс ОРУ со скакалкой. Обучение передачам мяча через сетку сверху и снизу. Подача мяча через сетку. Обучение игре в мини-волейбол. Развитие физических качеств.	Уметь демонстрировать передачи и подачу.	текущий	Правила игры.	
5.		Передачи снизу в парах на оценку. Передачи и подачи через сетку. Развитие физических качеств Игра.	1	Контрольный	Комплекс ОРУ в кругу. Оценить передачи снизу в парах. Повторение передач в парах, подач снизу через сетку. Обучение игре в мини-волейбол.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Оценить передачу снизу в парах.	Упражнения на пресс.	
6.		Передачи сверху и снизу в парах. Передачи и подачи через сетку. Игра.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ в парах. Повторение передач в парах сверху и снизу, подач через сетку. Игра в мини-волейбол.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	текущий.	Упражнения на силу.	
7.		Передачи сверху и снизу в парах оценить.	1	Контрольный	Комплекс ОРУ в парах. Повторение передач в парах сверху и снизу, подач через сетку. Игра в	Уметь демонстрировать	текущий.	Упражнения	

		Передачи и подачи через сетку. Игра.			мини-волейбол.	физические кондиции.		я на силу.	
8.		Отжимание на результат Развитие физических качеств. Передачи и подачи через сетку.	1	Контрольный	Комплекс ОРУ со скакалкой. Отжимание на результат. Передачи сверху и снизу на оценку. Повторение передач в парах и подач через сетку. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять передачи в парах	Оценить передачи в парах	Отжимание, упр-е на пресс	
9.		Отжимание на результат Развитие физических качеств. Передачи и подачи через сетку	1	Комплексный	Комплекс ОРУ со скакалкой. Отжимание на результат. Повторение передач в парах и подач через сетку. Игра в мини-волейбол Развитие физических качеств.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Оценить передачи	<i>Упражнения со скакалкой</i>	
10.		Упражнение на пресс на результат. Повторение изученных приемов игры в волейбол. Игра.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ у гимнастической стенки Упражнение на пресс на результат. Повторение изученных приемов игры в волейбол. Учебная игра в мини-волейбол.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упражнения на гибкость	
11.		Развитие физических качеств Учебная игра в мини волейбол.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ со скакалкой Повторение изученных приемов волейбола. Учебная игра в мини-волейбол.	Уметь играть в мини-волейбол	текущий	<i>Комплекс утренней гимнастики.</i>	
12.	<i>Лёгкая атлетика</i>	Наклон вперед – на результат. Прыжок в высоту с прямого разбега. Развитие физических качеств.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. Наклон сидя вперед – на результат. Обучение прыжку в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Техника перехода через планку.	
13.		Прыжок в длину с места на результат Прыжок в высоту .Развитие физических качеств.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в высоту С разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Техника перехода через планку	
14.		Челночный бег 3х10 м на результат Прыжки в высоту.техника перехода через планку.	1	Комплексный	Комплекс упражнений № 6.Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м на результат. Развитие физических качеств. Техника перехода через планку на оценку. Повторение прыжков в высоту с разбега.	Уметь демонстрировать технику перехода через планку.	Оценить технику перехода через планку	Упражнения на силу.	
15.		Прыжок в высоту с разбега. Развитие	1	Комплексный	Комплекс упражнений № 6.Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта.	Уметь выполнять технику высокого старта, прыжка в	текущий	Прыжки на	

		скорости, прыгучести.			Прыжок в высоту с разбега. Развитие физических качеств.	высоту с разбега.		скакалке	
16.		Прыжок в высоту с разбега оценить. Развитие скорости, прыгучести.	1	Контрольный	Комплекс упражнений № 6.Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта. Прыжок в высоту с разбега. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять технику высокого старта, прыжка в высоту с разбега.	текущий	Прыжки на скакалке	
17.		Бег с высокого старта. Прыжок в высоту с разбега на оценку.	1	Контрольный	Комплекс упражнений № 6.Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта. Прыжок в длину с разбега на оценку. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять технику высокого старта, прыжка в высоту с разбега.	Высота дев.105; 90; 80; мальч.110; 90; 85.	Прыжки со скакалкой	
18.		Бег 30 м на результат Прыжок в длину с разбега.	1	Контрольный	Комплекс упражнений № 6.Специальные беговые упражнения 30 м. результат. Прыжок в длину с разбега. Развитие физических качеств.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	<i>Техника высокого старта</i>	
19.		Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1	Комплексный	Комплекс упражнений № 7.Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять технику, прыжка в длину с разбега, метания мяча.	текущий	<i>Техника метания мяча</i>	
20.		Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1	Комплексный	Комплекс упражнений № 7.Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять технику, прыжка в длину с разбега, метания мяча.	текущий	<i>Бег до 1000м.</i>	
21.		Бег 60 м на результат. Метание мяча. Развитие физических качеств.	1	Комплексный	Комплекс упражнений № 7.Специальные беговые упражнения. Бег 60 м на результат. Метание мяча. Развитие физических качеств.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Оценить бег на 60 м.	Отжимание, упр-е на пресс	
22.		Бег 60 м на результат. Метание мяча на результат. Развитие физических качеств.	1	Комплексный	Комплекс упражнений № 7.Специальные беговые упражнения. Бег 60 м на результат. Метание мяча. Развитие физических качеств.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Оценить бег на 60 м.	Отжимание, упр-е на пресс	
		Бег 1000 м на результат. Метание мяча. Развитие физических качеств.	1	Комплексный	Комплекс упражнений № 7.Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м на результат. Метание мяча. Развитие физических качеств.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Оценить бег на 1000 м.	<i>Упражнения на силу</i>	
		Развитие физических качеств. Эстафетный	1	Комплексный	Комплекс упражнений № 7.Специальные беговые упражнения. Развитие физических	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	<i>Техника бега</i>	

		бег.			качеств. Игры и легкоатлетические эстафеты.				
23	<i>Основы знаний</i>	«Измерение длины и массы тела, определение формы осанки, уровня развития основных физических качеств».	1	Урок изучения нового материала	«Измерение длины и массы тела, определение формы осанки, уровня развития основных физических качеств».Подведение итогов. Игры и эстафеты по выбору детей.	Уметь измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, определять уровень развития физических качеств.	текущий		

По рабочей программе Матвеева А.П. на изучение предмета «Физическая культура» в 7 классе отводится 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

Рабочая программа на 2016-2017 учебный год составлена в соответствии с календарным графиком учебного процесса на 102 часов.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7В класса

/2016 – 2017 учебный год/

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения
І четверть /2ч. теория +12ч. легкая атлетика + 11ч. баскетбол = 25 часов/									
1.	<i>Основы знаний</i>	Инструктаж по технике безопасности. «Страницы истории». «Быстрее, выше, сильнее».	1	Вводный	Вводный инструктаж + инструктаж ТБ на уроках физкультуры. «Страницы истории». «Быстрее, выше, сильнее». Игры и эстафеты с бегом, прыжками.	Знать правила ТБ на уроках лёгкой атлетики и подвижных игр.	Фронтальный опрос	Упражнения на силу.	
2.	<i>Лёгкая атлетика</i>	Специальные беговые упражнения (СБУ). Высокий старт.	1	Урок изучения нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках л/а Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорениями до 30-40 м. Повторение прыжков в длину с места. Игры и эстафеты с бегом и прыжками.	Знать правила ТБ. Уметь правильно выполнять СБУ, демонстрировать высокий старт.	текущий	Комплекс ОРУ.	
3.		Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Финиш.	1	Комплексный	Обучение специальным беговым упражнениям. Повторение техники высокого старта. Бег в быстром темпе с высокого старта. Прыжки в длину с места. Игры с метанием мяча.	Уметь правильно выполнять СБУ, демонстрировать высокий старт, бегать с максимальной скоростью.	текущий	Комплекс ОРУ.	
4.		Высокий старт с последующим ускорением. Челночный бег.	1	Комплексный	Инструктаж по ТБ. СУ. Комплекс ОРУ № 1. СБУ. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжки в длину с разбега. Челночный бег. Эстафеты и игры с мячом.	Уметь правильно демонстрировать высокий старт выполнять основные движения в прыжках.	текущий	Комплекс ОРУ.	
5.		Бег 60 м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ № 1. СБУ. Бег 30 м на результат. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Развитие физических качеств	Уметь бегать с максимальной скоростью, выполнять основные движения в прыжках.	30 метров дев.- 5.7; 6.3; 6.9. Мальч. 5.3; 6.1; 6.3.	Комплекс утренней гимнастики.	
6.		Прыжок в длину с разбега. Специальные	1	Комплексный	Комплекс ОРУ № 2. СБУ. Обучение прыжковым	Уметь выполнять основные движения в	текущий	Комплекс утренней	

		беговые и прыжковые упражнения.			упражнениям. Развитие выносливости и скорости. Специальные беговые упр. Прыжки в длину с разбега. Игры с метанием мяча.	прыжках и метании.		гимнастик и.	
7.		Бег 60 м. на результат. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ. СБУ. Бег 60 м. на результат. Повторение прыжков в длину с разбега и метания мяча. Развитие выносливости.	Уметь бегать с максимальной скоростью, прыгать в длину.	60 м. дев-10.6; 11.5; 11.9 мальч. 10.2; 10.7; 11.9	Отжимание, упр-е на пресс	
8.		Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча в цель и на дальность.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ № 2. СБУ. Прыжок в длину с разбега на результат Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.	Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании.	Прыжки дев 3м.; 2.50; 2.20 мальч.3.40; 2.75; 2.60.	Отжимание, упр-е на пресс	
9.		Метание мяча на дальность. Бег 1000 м. на результат.	1	Комплексный	СУ. Комплекс ОРУ № 2. Челночный бег. Бег 1000м. на результат. Развитие координации. Метание мяча на дальность. Эстафеты. «Мышеловка».Эстафеты.	Уметь правильно выполнять челночный бег, метания. Оценить выносливость.	1000м. дев-	Отжимание, упр-е на пресс	
10.	<i>Лёгкая атлетика</i>	Метание мяча на дальность на результат. Челночный бег. Прыжки в длину с места.	1	Контрольный	СУ. Комплекс ОРУ № 3. Челночный бег 3х10 м. Метание мяча на дальность на результат. Прыжки в длину с места. Игры и эстафеты.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Метание дев 21; 17; 14. Мальч 34; 25; 20м.-	Отжимание, упр-е на пресс	
11.		Наклон вперед на результат. Прыжки в длину с места на результат.	1	Контрольный	СУ. Комплекс ОРУ № 3. Наклон вперед из положения сидя на результат. Прыжки в длину с места на результат. Развитие физических качеств. П/ И.	Уметь демонстрировать технику в целом Знать правила выполнения теста.	текущий	Отжимание, упр-е на пресс	
12.		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат. Развитие силовых качеств. Челночный бег 3х10 на результат.	1	Контрольный	СУ. Комплекс ОРУ № 3. Отжимание на результат. Развитие физических качеств. П/И Челночный бег на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упр-е на развитие гибкости.	
13.		Упражнения на пресс на результат. Эстафетный бег.	1	Комплексный.	Комплекс упражнений для осанки. Комплекс ОРУ № 3.Упражнения на пресс на результат. Развитие физических качеств. П/И и эстафеты.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	текущий	Упр-е на развитие гибкости.	

14.	Баскетбол	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки, перемещения баскетболиста. Передачи двумя от груди.	1	Урок изучения нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Комплекс ОРУ б/п. Стойки, перемещения приставными шагами, передачи от груди. Развитие скоростно-силовых качеств. П/И «Мяч соседу». Эстафеты с б/б мячом.	Уметь выполнять стойку и перемещения баскетболиста	текущий	Упр-е на развитие гибкости.	
15.		Стойки, перемещения. Передача и ловля мяча двумя руками от груди, от головы, одной от плеча.	1	Урок изучения нового материала	Комплекс ОРУ с теннисными мячами. Стойки, перемещения приставными шагами. Передача и ловля мяча двумя руками от груди, от головы и одной от плеча. Развитие скоростно-силовых качеств. П/И «Мяч соседу». »Салки с мячом».	Уметь выполнять передачу и ловлю мяча двумя руками от груди.	текущий	Упр-е с теннисным мячом.	
16.		Перемещение спиной вперед. Ведение мяча на месте.	1	Урок изучения нового материала	Комплекс ОРУ с теннисными мячами. Стойки, перемещения приставными шагами, спиной вперед. Передача и ловля мяча двумя и одной. Ведение мяча на месте и шагом правой и левой. Развитие силовых качеств. П/И	Уметь выполнять перемещения, передачу и ловлю мяча двумя руками от груди и ведение мяча.	текущий	Упр-е с теннисным мячом.	
17		Остановка прыжком. Перемещения. Передача двумя руками от груди. Ведение мяча на месте, шагом.	1	Урок изучения нового материала	Комплекс ОРУ № 4. Стойки, перемещения приставными шагами, спиной вперед. Обучение остановке прыжком. Передача двумя от груди на оценку. Ведение мяча на месте, шагом правой и левой рукой.	Уметь выполнять перемещения, остановку, передачи и ведение мяча.	Оценить передачу мяча двумя от груди.	Упражнения на силу.	
18.		Передача одной от плеча. Броски с места. Остановка прыжком. Ведение мяча.	1	Урок изучения нового материала	ОРУ без предметов. Передача одной рукой от плеча на оценку. Обучение броскам в кольцо с места и ведения мяча бегом. Повторение остановки прыжком. Эстафеты с ведением мяча.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить передачу одной рукой от плеча.	Упражнения на силу.	
19.		Остановка прыжком. Передачи. Ведение на месте, бегом. Броски в кольцо.	1	Урок изучения нового материала	Комплекс ОРУ № 4. Стойки, перемещения приставными шагами, спиной вперед. Остановка прыжком. Передачи. Ведение мяча на месте оценить. Броски в кольцо с места. Ведение шагом и бегом.	Уметь выполнять перемещения, остановку. Корректировка движений при ловле, передаче и броске мяча.	Оценить ведение мяча на месте.	Упр-е на развитие координации.	

20.	<i>Баскетбол</i>	Ведение мяча шагом на оценку. Ведение бегом. Остановка прыжком. Броски в кольцо с места.	1	Контрольный	Комплекс ОРУ со скакалкой. Ведение мяча шагом на оценку. Повторение остановки прыжком, ведения мяча бегом, бросков в кольцо с места. Развитие физических качеств.	Уметь владеть мячом в передачах, бросках и ведении.	Оценить ведение мяча шагом.	Упр-е на развитие координации.	
21.		Остановка двумя шагами. Ведение мяча бегом. Броски с места. Остановка прыжком	1	Урок изучения нового материала	Комплекс ОРУ № 4. Стойки, перемещения. Ведение мяча бегом. Обучение остановки двумя шагами. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять перемещения, передачи, ведение и броски мяча.	текущий	Упр-е на развитие координации.	
22.		Ведение мяча бегом оценить. Остановки. Броски в кольцо .	1	Контрольный	Комплекс ОРУ № 4. Стойки, перемещения. Ведение мяча бегом оценить. Повторение остановок шагом и прыжком. Эстафеты с ведением и броском в кольцо.	Уметь выполнять перемещения, передачи, ведение мяча.	Оценить ведение мяча бегом.	Упражнения на силу.	
23.		Остановка прыжком на оценку. Ведение бегом и броски в кольцо.	1	Контрольный	Комплекс ОРУ № 4. Остановка прыжком на оценку. Повторение ведения бегом и бросков в кольцо. Эстафеты с мячом.	Уметь владеть мячом.	Оценить остановку прыжком.	Техника броска.	
24.		Ведение мяча бегом оценить. Остановки. Броски в кольцо с места .Бег с ведением.	1	Контрольный	Комплекс ОРУ № 4. Стойки, перемещения. Ведение мяча бегом оценить. Повторение остановок шагом и прыжком. Эстафеты с ведением и броском в кольцо.	Уметь выполнять перемещения, передачи, ведение мяча.	Оценить ведение мяча бегом.	Упражнения на силу.	
		Остановка прыжком на оценку. Ведение бегом и броски в кольцо.	1	Контрольный	Комплекс ОРУ № 4. Остановка прыжком на оценку. Повторение ведения бегом и бросков в кольцо. Эстафеты с мячом.	Уметь владеть мячом.	Оценить остановку прыжком.	Техника броска.	
25.	<i>Основы знаний</i>	«Познай себя»: Профилактика сохранения правильной осанки	1	Урок изучения нового материала	Комплексы упражнений для сохранения правильной осанки	Знать о росте, массе тела, осанки.	Фронтальный опрос	Упр-е на развитие силы.	
II четверть /2ч. теория +10ч.баскетбол+ 9ч. Гимнастика = 21 часа/									
1.	<i>Основы знаний</i>	Инструктаж по ТБ.Зрение. Гимнастика для глаз.	1	Урок изучения нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. «Зрение». Гимнастика для глаз. Прыжки со скакалкой. Игры по выбору детей.	Знать правила ТБ на уроках.	Фронтальный опрос	Упражнения со скакалкой	

2.	<i>Баскетбол</i>	Ведение мяча бегом. Передача двумя руками от груди в движении.	1	Урок изучения нового материала	Комплекс ОРУ со скакалкой. Стойки, перемещения. Остановка шагом. Обучение передачи мяча в движении. Ведение мяча шагом и бегом. Броски в кольцо с места и обучение броском в кольцо после ведения.	Уметь выполнять ведение мяча и бросок в кольцо.	Текущий	Упражнения со скакалкой	
3.		Остановка прыжком на оценку. Передачи в движении, броски в кольцо с места и после ведения.	1	Урок изучения нового материала	Остановка прыжком на оценку. Передача и ловля мяча в движении. Броски в кольцо с места и после ведения. Игры подводящие к «Мини-баскетболу».	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить остановку прыжком.	Упражнения со скакалкой	
4.		Броски в кольцо с места и после ведения. Ведение с изменением высоты отскока.	1	Комплексный	Повторение ведения мяча с изменением высоты отскока, передачи мяча в движении, бросков в кольцо с места и после ведения. Игры, подводящие к игре в «Мини-баскетбол».	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Текущий	Упр-е на развитие силы.	
5.		Броски в кольцо с места на оценку. Броски после ведения. Передачи в движении.	1	Комплексный	Броски в кольцо с места оценить. Повторение передач в движении и бросков в кольцо после ведения. Игры, подводящие к игре в «Мини-баскетбол».	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить броски в кольцо с места.	Упражнения на силу.	
6.		Броски в кольцо с места и после ведения. Высокое, низкое ведение мяча и с изменением направления.	1	Урок изучения нового материала.	Обучение высокому и низкому ведению мяча. Ведению с изменением направлению. Повторение остановки двумя шагами и бросков в кольцо после ведения. Обучение игре в «Мини-баскетбол».	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Текущий	Упр. На силу.	
7.	<i>Баскетбол</i>	Остановку двумя шагами оценить. Передачи в движении и броски в кольцо после ведения.	1	Контрольный.	Оценить остановку двумя шагами. Повторение бросков в кольцо после ведения и передачи мяча в движении. Обучение игре в «Мини-баскетбол». Развитие физических качеств.	Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр	Оценить остановку двумя шагами.	Упражнения на развитие гибкости.	
8.		Остановки, передачи, ведение мяча. Броски в кольцо после ведения.	1	Комплексный	Повторение передач, остановок с поворотами, ведения, бросков в кольцо. Обучение игре в «Мини-баскетбол». Развитие физических качеств.	Уметь владеть мячом в процессе занятий баскетболом.	текущий.	Упражнения на развитие гибкости.	
9.		Бросок в кольцо после ведения. Изученные приемы игры в	1	Комплексный	Оценить технику выполнения броска в кольцо после ведения. Повторение изученных приёмов игры в баскетбол. Обучение игре в «Мини-	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить бросок в кольцо после	Упражнения на развитие	

		баскетбол.			баскетбол». Развитие физических качеств.		ведения	гибкости.	
10.		Изученные приемы игры в баскетбол. Игры и эстафеты.	1	Комплексный	Повторение изученных приемов игры в баскетбол. Учебная игра в «Мини-баскетбол». Развитие физических качеств.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	текущий	Физкультминутка.	
11.		Изученные приемы игры в баскетбол. Игры и эстафеты.	1	Комплексный	Повторение изученных приемов игры в баскетбол. Эстафеты. Учебная игра в «Мини-баскетбол».	Уметь владеть баскетбольным мячом.	текущий	Физкультминутка.	
12.	<i>Гимнастика</i>	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Группировки. Кувырки вперед.	1	Урок изучения нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. СУ Группировки и перекаты в группировке. Обучение кувырку вперед. Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке.	Знать правила ТБ на уроках гимнастики. Уметь выполнять повороты, группировки.	текущий	Прыжки со скакалкой.	
13.		Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	Урок изучения нового материала	СУ: расчет на первый-второй. Комплекс ОРУ в парах. Кувырок вперед в группировке. Обучение кувырку назад. Комплекс силовых упражнений. Развитие гибкости.	Уметь выполнять кувырок вперед.	текущий	Прыжки со скакалкой.	
14.		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	Комплексный	СУ: перестроение из одной шеренги в две. Кувырок вперед в группировке и назад. Обучение стойке на лопатках. Комплекс силовых упражнений. Развитие гибкости.	Уметь выполнять стойку на лопатках, кувырок вперед и назад.	текущий	Прыжки со скакалкой.	
15.		Кувырок вперед оценить. Акробатика. Лазанье по канату.	1	Контрольный	СУ. ОРУ со скакалками. Прыжки на скакалке. Кувырок вперед оценить. Повторение акробатических упражнений. Обучение лазанью по канату. Развитие физических качеств.	Уметь демонстрировать физические кондиции умения в акробатике.	Оценить кувырок вперед	Упражнение на развитие силы.	
16.		Лазанье по канату. Упражнения со скакалкой.	1	Комплексный	СУ. Комплекс Кувырок вперед в группировке. Лазанье по канату. Стойка на лопатках. Комплекс силовых упражнений. П/И «Веребочка под ногами».	Уметь выполнять стойку на лопатках, кувырок вперед и назад.	текущий	Упражнение на развитие силы.	
17.		Лазанье по канату. Висы и упоры Стойку на лопатках .	1	Комплексный	СУ. Обучение простым висам и упорам. Повторение лазанья по канату, акробатических упражнений. Стойка на лопатках на оценку. Развитие физических качеств. ОРУ у гимнастической стенке.	Уметь выполнять акробатику и лазанье.	Оценить стойку на лопатках.	Упражнение на развитие силы.	

18.	<i>Гимнастика</i>	Кувырок назад. Акробатика, лазанье, висы и упоры Опорный прыжок.	1	Комплексный	СУ. ОРУ у гимнастической стенки. Кувырок назад в группировке оценить. Обучение опорному прыжку. Повторение акробатики и лазанья. Висы и упоры (подтягивание) Развитие физических качеств.	Уметь выполнять гимнастические элементы	Оценить кувырок назад.	Упражнения на развитие гибкости.	
19.		«Мост» из положения лежа. Акробатика, Лазанье, висы и упоры. Развитие физических качеств.	1	Комплексный	СУ. ОРУ со скакалкой. «Мост» из положения лежа на оценку. Повторение акробатики, лазанья, висов и упоров, опорного прыжка. Развитие гибкости и прыгучести.	Уметь выполнять гимнастические элементы	Оценить «Мост» из положения лежа.	Упражнения на развитие гибкости.	
20		Акробатика. Лазанье. Висы. Опорный прыжок. Равновесие.	1	Комплексный.	СУ. ОРУ с гимнастическими палками. Обучение упражнений в равновесии. Повторение акробатики, лазанья, висов, опорного прыжка. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять гимнастические элементы	текущий	Упражнения на развитие гибкости.	
22.	<i>Основы знаний</i>	Режим для учащегося 7 класса.	1	Урок изучения нового материала	Учись управлять своим стилем жизни. Режим дня и его составляющие, умение составлять режим дня.	Знать основные понятия по режиму дня школьника.	Фронтальный опрос		

III четверть /2ч. теория + 6ч. гимнастика +15ч. лыжи + 9ч. волейбол = 32 часа/

1.	<i>Основы знаний</i>	Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. «Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья».	1	Урок изучения нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. «Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека». СУ, Комплекс ОРУ в кругу, эстафеты.	Знать о значении закаливания для укрепления здоровья человека и правила закаливание организма	Фронтальный опрос	Упражнения на развитие гибкости.	
----	----------------------	--	---	--------------------------------	---	---	-------------------	----------------------------------	--

2.	<i>Гимнастика</i>	Лазанье по канату, упражнения в равновесии, акробатика. Развитие физических качеств.	1	Комплексный	СУ.Комплекс ОРУ в кругу. Лазанье по канату, Повторение акробатики, опорного прыжка, упражнений в равновесии. Развитие физических качеств. Малая полоса препятствий.	Уметь демонстрировать физические кондиции умения по самостоятельному выполнению упражнений	текущий	Упражнения на развитие гибкости.	
3.		Акробатика. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии Лазанье по канату на оценку.	1	Контрольный	Отжимание – на результат. СУ. Комплекс ОРУ в кругу Упражнения в равновесии. Лазанье по канату оценить. Акробатика. Опорный прыжок. Развитие физических качеств.	Уметь отжиматься и лазить по канату	Оценить умение лазанья по канату.	Упражнения на развитие гибкости.	
4..		Изученные гимнастические упражнения. Развитие физических качеств.	1	Комплексный	Упражнение на пресс на результат. СУ. Комплекс ОРУ в кругу Повторение изученных гимнастических упражнений. Развитие физических качеств. Игры с элементами гимнастики.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Отжимание, упр-е на пресс	
5.		Прыжки на скакалке. Опорный прыжок на оценку. Преодоление полосы препятствий. Развитие физических качеств.	1	Контрольный	Прыжки со скакалкой СУ. Комплекс ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Повторение изученных гимнастических упражнений на полосе препятствий. Опорный прыжок на оценку	Уметь демонстрировать технику ранее изученных упражнений.	Оценить выполнение опорного прыжка.	Упражнения на развитие силы.	
6.		Подтягивание в висе. Преодоление полосы препятствий.	1	Комплексный	Подтягивание в висе. Комплекс ОРУ в кругу. Преодоление гимнастической полосы препятствий со всеми изученными гимнастическими элементами.	Уметь демонстрировать технику ранее изученных упражнений.	текущий	Упражнения на развитие силы.	
7.		Преодоление полосы препятствий. Развитие физических качеств.	1	Комплексный	СУ. Комплекс ОРУ в кругу. Преодоление полосы препятствий. Развитие физических качеств.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Отжимание, упр-е на пресс	

8.	<i>Лыжная подготовка</i>	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Требования к форме на занятиях лыжами. Снятие и надевание лыж. Скольжение без палок.	1	Урок изучения нового материала.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Беседа: «Переохлаждение и его предупреждение на занятиях по лыжам». Построения с лыжами в руках, надевание и снятие лыж, переноска лыж под рукой, передвижение на лыжах колонне по учебному кругу без палок.	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Уметь правильно переносить, надевать лыжи и передвигаться по лыжне.	текущий	ТБ на уроках лыжной подготовки.	
9.		Надевание, снятие и переноска лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	Урок изучения нового материала.	Беседа о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Передвижения на лыжах скользящим шагом. Развитие выносливости: прохождение дистанции до 500-1000м.	Уметь правильно переносить, надевать лыжи и передвигаться по лыжне ступающим шагом.	текущий	Надевание лыж	
10.		Повороты на месте переступанием. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок на оценку. Попеременный двухшажный ход.	1	Урок изучения нового материала.	Беседа о требованиях к одежде при занятиях лыжной подготовкой. Повороты на месте переступанием. Оценить технику выполнения скользящего шага. Обучение попеременному двухшажному ходу. Развитие выносливости: прохождение дистанции до 800 -1000м.	Уметь правильно Переносить, надевать лыжи и передвигаться по лыжне скользящим шагом, выполнять повороты на месте.	Оценить технику скольжения.	Техника поворотов на месте.	
11.		Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием на оценку Развитие выносливости.	1	Контрольный	Беседа о назначении лыжных палок, правильный захват. Повороты на месте переступанием на оценку. Развитие выносливости: прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 800-1200м.	Уметь выполнять повороты на месте и передвигаться скользящим шагом.	Оценить повороты на месте.	Имитация лыжного хода.	
12.		Подъемы «лесенкой» и «елочкой» Попеременный двухшажный ход.	1	Урок изучения нового материала	Подъем «лесенкой» и спуск со склона в основной стойке. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. П/И «Кто быстрее».	Уметь выполнять подъем «лесенкой» и спуск со склона в основной стойке.	текущий	Имитация работы рук.	
13.		Подъемы «лесенкой» и «елочкой» Попеременный двухшажный ход.	1	Урок изучения нового материала	Подъем «лесенкой» и спуск со склона в основной стойке. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. П/И «Кто быстрее».	Уметь выполнять подъем «лесенкой» и спуск со склона в основной стойке.	текущий	Имитация работы рук.	
14.		Подъемы на оценку. Спуск со склона. Попеременный двухшажный ход.	1	Урок изучения нового материала	Подъем «елочкой» и спуск со склона в низкой стойке. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 1500 м. Обучение подъему	Уметь выполнять подъем «елочкой» и спуск со склона в низкой стойке.	Оценить выполнение подъемов по одному на	Имитация работы рук.	

		Подъем «получелочкой»			«получелочкой».		урок.		
15.		Подъемы на оценку. Спуск со склона. Попеременный двухшажный ход. Подъем «получелочкой»	1	Урок изучения нового материала	Подъем «елочкой» и спуск со склона в низкой стойке. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 1500 м. Обучение подъему «получелочкой».	Уметь выполнять подъем «елочкой» и спуск со склона в низкой стойке.	Оценить выполнение подъемов по одному на урок.	Имитация спуска со склона	
16.		Передвижение попеременным двухшажным ходом. Спуски, подъемы.	1	Комплексный	Передвижение попеременным двухшажным ходом Развитие выносливости: прохождение дистанции до 1800 м. П/И «Быстрый лыжник». На ур. 65 оценить подъем «получелочкой».	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом	текущий	Имитация работы рук	
17.		Передвижение попеременным двухшажным ходом. Спуски, подъемы.	1	Комплексный	Передвижение попеременным двухшажным ходом Развитие выносливости: прохождение дистанции до 1800 м. П/И «Быстрый лыжник». На ур. 65 оценить подъем «получелочкой».	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом	текущий	Имитация работы рук	
18.		Торможение «плугом». Спуски и подъемы. Попеременный двухшажный ход	1	Комплексный	Обучение торможению «плугом». Повторение спусков и подъемов, попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2000м.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом	Текущий.	Имитация торможения «плугом».	
19.		Торможение «плугом». Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	Комплексный	Торможение «плугом». Спуски и подъемы. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Развитие выносливости: прохождение дистанции до 2000 м. П/И «Снежный биатлон». На ур 68 оценить подъем «получелочкой»	Уметь выполнять торможение «плугом».	Оценить подъем «получелочкой»	Отжимание, упр-е на пресс	
20.		Торможение «плугом». Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	Комплексный	Торможение «плугом». Спуски и подъемы. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Развитие выносливости: прохождение дистанции до 2000 м. П/И «Снежный биатлон». На ур 68 оценить подъем «получелочкой»	Уметь выполнять торможение «плугом».	Оценить подъем «получелочкой»	Отжимание, упр-е на пресс	
21.		Прохождение дистанции 1000м – на результат.	1	Контрольный	Прохождение дистанции 1000м – на результат. Свободное катание с горки. Игры и эстафеты.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упражнения на развитие силы ног.	
22.		Развитие физических качеств. Игры и эстафеты.	1	Комплексный	Развитие физических качеств. Игры и эстафеты.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упражнения на развитие силы ног.	

23.	<i>Волейбол</i>	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола .Стойки, перемещения. Передача двумя сверху .Подвижные игры.	1	Урок изучения нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Обучение стойкам, перемещениям, набрасыванию мяча на лоб, передачи мяча двумя сверху. Развитие физических качеств. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	текущий	Отжимание, упр-е на пресс	
24.		Передачи сверху. Набрасывание снизу. Развитие физических качеств.	1	Урок изучения нового материала	ОРУ со скакалкой. Развитие физических качеств. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища для передачи снизу. Обучение передачам сверху в парах.	Уметь демонстрировать передачи сверху	текущий	Упражнения на силу	
25.		Передачи сверху в парах и снизу над собой. Развитие физических качеств.	1	Урок изучения нового материала	СУ. Комплекс упражнений №2 Развитие физических качеств Повторение передач сверху и снизу над собой. Обучение передачам сверху в парах.	Уметь демонстрировать передачи сверху.	текущий	Упражнения на силу	
26.		Передача сверху над собой на оценку. Передачи снизу.	1	Контрольный.	ОРУ со скакалками. Передача мяча сверху над собой на оценку. Повторение передач снизу над собой и сверху в парах. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять передачи сверху.	Оценить передачу сверху над собой.	Упражнения на пресс..	
27.		Набрасывание на нижнюю прямую подачу. Передачи сверху и снизу.	1	Комплексный	ОРУ у гимнастической стенки. Обучение набрасыванию мяча на нижнюю прямую подачу. Повторение передач сверху в парах и снизу над собой. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять передачи сверху и снизу.	текущий	Упражнения на силу	
28.		Передачи снизу над собой оценить. Передачи в парах. Игра.	1	Контрольный.	ОРУ в кругу. Передачи снизу над собой на оценку. Повторение передач сверху в парах и обучение передачам снизу в парах. Набрасывание на нижнюю прямую подачу. Обучение игре в «Пионербол».	Уметь выполнять передачи сверху и снизу	Оценить передачу снизу над собой.	Упражнения на силу.	
29.		Подача. Передачи в парах. Игра.	1	Урок изучения нового материала	ОРУ без предметов. Обучение нижней прямой подачи. Повторение передач мяча в парах снизу и сверху. Развитие физических качеств. Обучение игре в пионербол.	Уметь выполнять передачи сверху и снизу	текущий	Жесты судей.	
30.		Передачи, подачи. Игра.	1	Комплексный	ОРУ со скакалкой. Повторение передач сверху и снизу в парах, нижней прямой подачи. Учебная игра в «Пионербол» с выполнением передач в удобный момент. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять передачи сверху и снизу	текущий	Правила игры в волейбол.	

31.		Подача. Передачи в парах через сетку. Игра.	1	Урок изучения нового материала	ОРУ без предметов. Обучение нижней прямой подачи. Повторение передач мяча в парах снизу и сверху. Развитие физических качеств. Обучение игре в пионербол.	Уметь выполнять передачи сверху и снизу	текущий	Жесты судей.	
.		Подача. Передачи в парах через сетку. Игра в три косанияш.	1	Урок изучения нового материала	ОРУ без предметов. Обучение нижней прямой подачи. Повторение передач мяча в парах снизу и сверху. Развитие физических качеств. Обучение игре в пионербол.	Уметь выполнять передачи сверху и снизу	текущий	Жесты судей.	
32	<i>Основы знаний</i>	«Влияние физических упражнений на основные системы организма».	1	Урок изучения нового материала	«Влияние физических упражнений на основные системы организма». (пищеварительная система)Подвижные игры по выбору детей.	Знать о влиянии упражнений на организм	текущий		

IV четверть /2ч. теория + 10ч. волейбол + 12ч. лёгкая атлетика = 24 часов/

1.	<i>Основы знаний</i>	ТБ на уроках физической культуры. «Влияние физических упражнений на основные системы организма».	1	Урок изучения нового материала	«Влияние физических упражнений на основные системы организма». (пищеварительная система)Подвижные игры по выбору детей.	Знать о влиянии упражнений на организм	текущий	ТБ на уроках физической культуры.	
2.	<i>Волейбол</i>	Подачи. Передачи сверху и снизу в парах. Развитие физических качеств.	1	Комплексный	СУ. Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. Развитие физических качеств Повторение нижней прямой подачи, передач мяча сверху и снизу в парах. Игра в пионербол с применением передач.	Уметь демонстрировать передачи и подачу.	текущий	Техника передачи мяча.	
3.		Развитие физических качеств. Подача на оценку. Передачи мяча. Игра.	1	Контрольный	СУ. Комплекс Ору со скакалкой . Нижняя прямая подача на оценку. Повторение передач снизу и сверху в парах. Развитие физических качеств. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола.	Уметь демонстрировать подачу и передачи.	Оценить технику выполнения подачи.	Упражнения на силу.	
4.		Передачи мяча через сетку. Подачи. Игра. Развитие физических качеств.	1	Урок изучения нового материала	СУ. Комплекс ОРУ со скакалкой. Обучение передачам мяча через сетку сверху и снизу. Подача мяча через сетку. Обучение игре в мини-волейбол. Развитие физических качеств.	Уметь демонстрировать передачи и подачу.	текущий	<i>Правила игры.</i>	
5.		Передачи снизу в парах на оценку. Передачи и подачи через сетку. Развитие физических качеств.	1	Контрольный	Комплекс ОРУ в кругу. Оценить передачи снизу в парах. Повторение передач в парах, подач снизу через сетку. Обучение игре в мини-волейбол.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Оценить передачу снизу в парах.	Упражнения на пресс.	

		качеств Игра.							
6.		Передачи сверху и снизу в парах. Передачи и подачи через сетку. Игра.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ в парах. Повторение передач в парах сверху и снизу, подач через сетку. Игра в мини-волейбол.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	текущий.	Упражнен ия на силу.	
7.		Передачи сверху и снизу в парах оценить. Передачи и подачи через сетку. Игра.	1	Контрольный	Комплекс ОРУ в парах. Повторение передач в парах сверху и снизу, подач через сетку. Игра в мини-волейбол.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	текущий.	Упражнен ия на силу.	
8.		Отжимание на результат Развитие физических качеств. Передачи и подачи через сетку.	1	Контрольный	Комплекс ОРУ со скакалкой. Отжимание на результат. Передачи сверху и снизу на оценку. Повторение передач в парах и подач через сетку. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять передачи в парах	Оценить передачи в парах	Отжимание, упр-е на пресс	
9.		Отжимание на результат Развитие физических качеств. Передачи и подачи через сетку	1	Комплексный	Комплекс ОРУ со скакалкой. Отжимание на результат. Повторение передач в парах и подач через сетку. Игра в мини-волейбол Развитие физических качеств.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Оценить передачи	Упражнен ия со скакалкой	
10.		Упражнение на пресс на результат. Повторение изученных приемов игры в волейбол. Игра.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ у гимнастической стенки Упражнение на пресс на результат. Повторение изученных приемов игры в волейбол. Учебная игра в мини-волейбол.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упражнения на гибкость	
11.		Развитие физических качеств Учебная игра в мини волейбол.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ со скакалкой Повторение изученных приемов волейбола. Учебная игра в мини-волейбол.	Уметь играть в мини-волейбол	текущий	Комплекс утренней гимнастик и.	
12.	Лёгкая атлетика	Наклон вперед – на результат. Прыжок в высоту с прямого разбега. Развитие физических качеств.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. Наклон сидя вперед – на результат. Обучение прыжку в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Техника перехода через планку.	
13.		Прыжок в длину с места на результат Прыжок в высоту .Развитие	1	Комплексный	Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в высоту С разбега. Развитие скоростно-силовых	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Техника перехода через	

		физических качеств.			качеств.			планку	
14.		Челночный бег 3х10 м на результат Прыжки в высоту.техника перехода через планку.	1	Комплексный	Комплекс упражнений № 6.Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м на результат. Развитие физических качеств. Техника перехода через планку на оценку. Повторение прыжков в высоту с разбега.	Уметь демонстрировать технику перехода через планку.	Оценить технику перехода через планку	Упражнения на силу.	
15.		Прыжок в высоту с разбега. Развитие скорости, прыгучести.	1	Комплексный	Комплекс упражнений № 6.Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта. Прыжок в высоту с разбега. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять технику высокого старта, прыжка в высоту с разбега.	текущий	Прыжки на скакалке	
16.		Прыжок в высоту с разбега оценить. Развитие скорости, прыгучести.	1	Контрольный	Комплекс упражнений № 6.Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта. Прыжок в высоту с разбега. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять технику высокого старта, прыжка в высоту с разбега.	текущий	Прыжки на скакалке	
17.		Бег с высокого старта. Прыжок в высоту с разбега на оценку.	1	Контрольный	Комплекс упражнений № 6.Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта. Прыжок в длину с разбега на оценку. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять технику высокого старта, прыжка в высоту с разбега.	Высота дев.105; 90; 80; мальч.110; 90; 85.	Прыжки со скакалкой	
18.		Бег 30 м на результат Прыжок в длину с разбега.	1	Контрольный	Комплекс упражнений № 6.Специальные беговые упражнения 30 м. результат. Прыжок в длину с разбега. Развитие физических качеств.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Техника высокого старта	
19.		Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1	Комплексный	Комплекс упражнений № 7.Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять технику, прыжка в длину с разбега, метания мяча.	текущий	Техника метания мяча	
20.		Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1	Комплексный	Комплекс упражнений № 7.Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять технику, прыжка в длину с разбега, метания мяча.	текущий	Бег до 1000м.	
21.		Бег 60 м на результат. Метание мяча. Развитие физических качеств.	1	Комплексный	Комплекс упражнений № 7.Специальные беговые упражнения. Бег 60 м на результат. Метание мяча. Развитие физических качеств.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Оценить бег на 60 м.	Отжимание, упр-е на пресс	
22.		Бег 60 м на результат. Метание мяча на результат. Развитие	1	Комплексный	Комплекс упражнений № 7.Специальные беговые упражнения. Бег 60 м на результат. Метание мяча.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Оценить бег на 60 м.	Отжимание, упр-е на пресс	

		физических качеств.			Развитие физических качеств.				
23.		Бег 1000 м на результат. Метание мяча. Развитие физических качеств.	1	Комплексный	Комплекс упражнений № 7. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м на результат. Метание мяча. Развитие физических качеств.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Оценить бег на 1000 м.	Упражнение на силу	
.		Развитие физических качеств. Эстафетный бег.	1	Комплексный	Комплекс упражнений № 7. Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. Игры и легкоатлетические эстафеты.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Техника бега	
24	Основы знаний	«Измерение длины и массы тела, определение формы осанки, уровня развития основных физических качеств».	1	Урок изучения нового материала	«Измерение длины и массы тела, определение формы осанки, уровня развития основных физических качеств». Подведение итогов. Игры и эстафеты по выбору детей.	Уметь измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, определять уровень развития физических качеств.	текущий		

По рабочей программе Матвеева А.П. на изучение предмета «Физическая культура» в 7 классе отводится 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

Рабочая программа на 2016-2017 учебный год составлена в соответствии с календарным графиком учебного процесса на 102 часов.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 А Б классов

/2016 – 2017 учебный год/

1 четверть(теория-1 час, легкая атлетика-12 часов, баскетбол-13 часов) 26 часов.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения
1	Основы знаний.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. «Физическая культура общества и человека».	1	Вводный	Вводный инструктаж + инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. «Физическая культура общества и человека», понятие физической культуры личности.	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики и о физической культуре общества и человека.	Фронтальный опрос		
2	Легкая атлетика.	Высокий и низкий старты. Бег 30 метров на результат. Специальные беговые упражнения.	1	Комплексный.	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий и низкий старты. Бег 30м. на результат. Повторение	Уметь правильно выполнять СБУ, бегать с максимальной скоростью.	Бег 30 м. .	Упражнения на развитие силы.	

					прыжков в длину с места Развитие скорости и прыгучести.				
3	Легкая атлетика.	Специальные беговые упражнения Низкий старт.	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Повторение техники высокого и низкого старта. Бег в быстром темпе с высокого старта. Прыжки в длину с разбега способом «ножницы»	Уметь правильно выполнять СБУ, бегать с максимальной скоростью.	Текущий	Упражнения на развитие силы.	
4	Легкая атлетика.	Прыжок в длину с разбега. Низкий старт Эстафетный бег.	1	Контрольный	СУ. Комплекс Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». Техника низкого старта на оценку. Обучение эстафетному бегу. Развитие скорости и прыгучести.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	Текущий.	Упражнения на развитие силы.	
5	Легкая атлетика.	Прыжок в длину с разбега. Бег 60 м. Эстафетный бег.	1	Контрольный	СУ. Комплекс Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». Бег 100 м. на оценку. Обучение эстафетному бегу. Развитие скорости и прыгучести.	Уметь бегать с максимальной скоростью, выполнять основные движения в прыжках.	Оценить 60 метров	Упражнения на развитие силы.	
6	Легкая атлетика.	Метание мяча. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1	Комплексный	Комплекс СБУ. Обучение прыжковым упражнениям. Развитие выносливости и скорости. Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». Обучение метанию гранаты Повторение эстафетного бега.	Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании.	Текущий	Комплекс ОРУ.	
7	Легкая атлетика.	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ. СБУ. Бег 100 м. на результат. Повторение прыжков в длину с разбега и метания мяча. Развитие выносливости.	Уметь прыгать в длину и метать гранату.	Текущий	Комплекс ОРУ.	
8	Легкая атлетика.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1	Контрольный	Прыжок в длину с разбега на оценку. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафетный бег.	Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании.	Прыжок в длину	Комплекс ОРУ.	
9	Легкая атлетика.	Метание мяча на дальность Прыжки в длину способом «прогнувшись».	1	Комплексный	Развитие выносливости. Метание мяча на дальность. Эстафеты. Обучение прыжкам п длину способом прогнувшись.	Уметь правильно выполнять метание и эстафетный бег.	Текущий	Упражнения на развитие силы.	
	Легкая атлетика.	Бег 1000м. Метание мяча, прыжки в длину.	1	Контрольный	СБУ. Бег 1000 м. на результат. Повторение метания мяча и	Уметь демонстрировать выносливость	Бег 1000м	Упражнения на	

10					прыжков в длину способом прогнувшись. Прыжки в длину с места.			развитие силы.	
11	Легкая атлетика.	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места.	1	Контрольный	Метание мяча на дальность на оценку. Прыжки в длину с места на результат. Развитие физических качеств. Эстафеты с бегом до 100-120 м.	Уметь выполнять метание на дальность. Знать правила выполнения теста.	Метание мяча	Упражнения на развитие силы.	
12	Легкая атлетика.	Стигание разгибание рук в упоре лежа. Челночный бег 3 по 10 м.	1	Контрольный	СУ. Комплекс ОРУ № 3. Отжимание на результат. Развитие физических качеств. Челночный бег на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	Упражнения на развитие гибкости.	
13	Легкая атлетика.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. Наклон вперед из положения сидя.	1	Комплексный.	Упражнения на пресс, наклон сидя вис на результат. Развитие физических качеств Эстафеты с бегом и прыжками.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Текущий	Упражнения на развитие гибкости.	
14	Спортивные игры. Баскетбол.	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки, перемещения баскетболиста.	1	Комплексный.	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Комплекс Повторение передач на месте., ведения мяча бегом. Обучение передачам мяча в движении. Развитие скорости и прыгучести.	Уметь выполнять перемещения баскетболиста, передачи и ведение мяча.	Текущий	Упражнения на развитие гибкости.	
15	Спортивные игры. Баскетбол	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.	1	Комплексный.	ОРУ в парах. Повторение передвигений, ведения мяча бегом с изменением скорости и направления мяча, передач мяча в движении, бросков с места близко у кольца. Жонглирование мяча. Развитие скорости и прыгучести.	Уметь выполнять передачи и ведение мяча.	Текущий	Упражнения на развитие гибкости.	
16	Спортивные игры. Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления . Передачи мяча в движении.	1	Контрольный	ОРУ у гимнастической стенки. Ведение мяча «змейкой» на оценку. Повторение передач мяча в движении, бросков в кольцо с места с близкого расстояния. Жонглирование мяча. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять передачи в движении, ведения «змейкой».	Оценить ведение мяча «змейкой»	Упражнения на развитие силы.	
17	Спортивные игры. Баскетбол	Передача мяча в движении . Броски в кольцо с места и после ведения.	1	Контрольный	ОРУ в движении. Передачи мяча в движении на оценку. Повторение ведения мяча, бросков с места и после ведения. Жонглирование мяча. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять ведение, передачи и броски в кольцо..	Оценить передачу мяча в движении	Упражнения на развитие силы.	
	Спортивные игры.	Ведение, броски в кольцо с места и после ведения.	1	Контрольный	ОРУ без предметов. Жонглирование мячом на оценку. Повторение ведения	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить жонглирование	Упражнения на	

18	Баскетбол				мяча, бросков с места близко и со среднего расстояния, и после ведения. Развитие физических качеств.		мячом.	<i>развитие силы.</i>	
19	Спортивные игры. Баскетбол	Броски в кольцо с близкого и среднего расстояния. Броски после ведения.	1	Урок изучения нового материала	Броски с места с близкого расстояния. На оценку. Обучение добиванию мяча после отскока от щита. Повторение бросков после ведения, ведение мяча на скорость. Развитие физических качеств. Учебная игра 2х2	Уметь выполнять броски в кольцо, водить на скорость.	Оценить броски в кольцо с места.	<i>Упражнения на развитие силы.</i>	
20	Спортивные игры. Баскетбол	Броски в кольцо со средней и дальней дистанции	1	Контрольный	Комплекс ОРУ со скакалкой. Броски в кольцо со среднего расстояния на оценку. Повторение бросков после ведения, добивания после отскока. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в передачах, бросках и добивании.	Оценить броски в кольцо с места со среднего	<i>Упражнения со скакалкой.</i>	
21	Спортивные игры. Баскетбол	Ведение, передачи, броски с места и после ведения, добивание после отскока.	1	Комплексный	Комплекс у гимнастической стенки. Повторение передач в движении в тройках, бросков с места и после ведения. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Текущий	<i>Упражнения со скакалкой.</i>	
22	Спортивные игры. Баскетбол	Добивание мяча после отскока	1	Контрольный	Комплекс ОРУ со скакалкой. Добивание мяча после отскока от щита на оценку. Повторение передач, ведения и бросков в кольцо. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить добивание мяча после отскока от щита.	<i>Упражнения со скакалкой.</i>	
23	Спортивные игры. Баскетбол	Бросок в кольцо после ведения.	1	Контрольный	Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. Оценить технику выполнения броска в кольцо после ведения. Повторение изученных приемов игры в баскетбол. Учебная игра.	Уметь владеть мячом.	Оценить технику выполнения броска после ведения.	<i>Упражнения со скакалкой.</i>	
24	Спортивные игры. Баскетбол	Изученные приемы игры в баскетбол. Учебная игра.	1	Комплексный.	Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. Повторение изученных приемов игры в баскетбол. Учебная игра.	Уметь владеть мячом.	текущий	<i>Упражнения на развитие силы.</i>	
25	Спортивные игры. Баскетбол	Передачи мяча в движении с броском в кольцо. Броски после ведения.	1	Комплексный.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Повторение бросков в кольцо после ведения, после передач в движении, бросков с пяти точек. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча и бросок в кольцо.	Текущий	<i>Упражнения со скакалкой.</i>	

					Индивидуальная защита.				
26	Спортивные игры. Баскетбол	Изученных приемы игры в баскетбол.	1	Комплексный	ОРУ у гимнастической стенки. Повторение изученных приемов игры в баскетбол. Работа с мячом у стенки. Силовая подготовка, Учебная игра. Индивидуальная защита.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Текущий		
II четверть (теория-1 час, баскетбол-11 часов, гимнастика с элементами акробатики-9 часов) 21 час									
1	Основы знаний.	«Вредные привычки и их профилактика физическими упражнениями».	1	Урок изучения нового материала	Теоретические сведения. «Вредные привычки и их профилактика физическими упражнениями». Эстафеты с баскетбольными мячами.	Знать о вреде вредных привычек.	Фронтальный опрос	Упражнения со скакалкой.	
2	Спортивные игры. Баскетбол	Броски с пяти точек на оценку. Изученные приемы ведения, передач, бросков.	1	Контрольный	ОРУ в парах. Броски с пяти точек на оценку. Повторение изученных приемов баскетбола в ведении, передачах, бросках в кольцо. Индивидуальная защита. Штрафной бросок.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Текущий	Упражнения на развитие силы.	
3	Спортивные игры. Баскетбол	Индивидуальная защита игрока. Изученные приемы игры.	1	Комплексный	ОРУ со скакалками. Повторение изученных приемов игры, индивидуальной и зонной защиты, бросков, передач и ведения мяча. Развитие физических качеств. Учебная игра. Штрафной бросок.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить индивидуальную защиту (лучших).	Упражнения на развитие силы.	
4	Спортивные игры. Баскетбол	Индивидуальная защита игрока. Изученные приемы игры.	1	Контрольный	ОРУ без предметов. Индивидуальная защита на оценку. Повторение штрафного броска, броска после ведения, зонной защиты. Передач в заданную зону. Учебная игра.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить индивидуальную защиту	Упражнения на развитие силы.	
5	Спортивные игры. Баскетбол	Броски после ведения. Тактические действия в защите и в нападении.	1	Комплексный.	Оценить броски в кольцо со штрафной линии. Повторение тактических действий в нападении и защите. Броски в кольцо после ведения. Развитие силы и прыгучести. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр	Оценить бросок с трех очковой линии.	Упражнения на развитие гибкости.	
6	Спортивные игры. Баскетбол	СБУ баскетболиста с мячом и без мяча. Изученные приемы в баскетболе. Игра	1	Комплексный	ОРУ со скакалками. Обучение СБУ для баскетбола без мяча и с мячом. Повторение штрафного броска, броска после ведения, упражнений в жонглировании.	Уметь владеть мячом в процессе занятий баскетболом.	текущий.	Упражнения на развитие гибкости	
	Спортивные	Штрафной бросок и бросок	1	Контрольный	Оценить технику выполнения зонной защиты. Повторение	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить	Упражнения	

7	игры. Баскетбол	после ведения		ый.	бросков после ведения и штрафного броска. Развитие физических качеств. Учебная игра.		правильность выполнения зонной защиты.	<i>я на развитие гибкости</i>	
8	Спортивные игры. Баскетбол	Бросок в кольцо после ведения на . Изученные приемы игры в баскетбол Учебная игра.	1	Контрольный	Оценить выполнение броска в кольцо после ведения. Повторение штрафного броска, передачи мяча в зону противника. Игра 3х3 (Стритбол) . Развитие физических качеств.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить броски в кольцо после ведения	Физкультминутка.	
9	Спортивные игры. Баскетбол	Передача в зону противника на точность на оценку. Штрафной бросок. Стритбол.	1	Контрольный	Выполнение точной передачи в зону противника –оценить. Повторение штрафного броска. Учебная игра в Стритбол. Развитие физических качеств.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить передачу в зону противника.	Физкультминутка.	
10	Спортивные игры. Баскетбол	Штрафной бросок. Учебная игра. Стритбол	1	Контрольный	ОРУ со скакалкой. Оценить умение играть в Стритбол. Повторение штрафного броска. Развитие физических качеств.	Уметь играть в Стритбол.	Оценить умение играть.	<i>Прыжки со скакалкой.</i>	
11	Спортивные игры. Баскетбол	Штрафной бросок . Учебная игра.	1	Контрольный	Штрафной бросок на оценку. Развитие физических качеств. Учебная игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол.	Оценить штрафной бросок.	<i>Прыжки со скакалкой.</i>	
12	Спортивные игры. Баскетбол	Учебная игра в баскетбол.	1	Комплексный	Повторение изученных приемов игры в баскетбол. Развитие физических качеств Учебная игра с применением всех изученных приемов.	Уметь играть в баскетбол.	текущий	<i>Прыжки со скакалкой.</i>	
13	Гимнастика с элементами акробатики .	Т.Б. на уроках гимнастики. Кувырки вперед и назад.	1	Комплексный	Т.Б. на уроках гимнастики. Повторение кувырков вперед и назад в группировке .Развитие силы, прыгучести.	Уметь выполнять акробатические элементы.	текущий	<i>Прыжки со скакалкой.</i>	
14	Гимнастика с элементами акробатики .	Кувырки вперед. Кувырки назад. Стойка на руках.	1	Урок изучения нового материала.	СУ. Обучение стойке на руках у стенки. Кувырки вперед в группировке на оценку. Повторение кувырков назад . Развитие гибкости и силы. Длинный кувырок.	Уметь выполнять акробатические элементы.	Оценить кувырки вперед	<i>Упражнения на развитие силы.</i>	
15	Гимнастика с элементами акробатики .	Кувырок назад. Стойка на руках.	1	комплексный	СУ.ОРУ со скакалкой. .Комплекс силовых упражнений. Кувырки назад в группировке на оценку. Обучение стойке на руках .Подтягивание. Развитие гибкости. Длинный кувырок.	Уметь выполнять акробатические элементы.	Оценить кувырки назад.	<i>Упражнения на развитие силы.</i>	
	Гимнастика с	Комбинация акробатических упражнений. Лазанье по канату.	1	Урок изучения	СУ. Обучение комплексу акробатических упражнений.	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий.	<i>Упражнения на</i>	

16	элементами акробатики .			нового материала	Повторение лазанья по канату. Развитие гибкости и силы.			<i>развитие гибкости</i>	
17	Гимнастика с элементами акробатики .	Лазанье по канату, опорный прыжок.	1	Комплексный	СУ.ОРУ у гимнастической стенки Повторение комплекса акробатических упражнений, лазанья по канату, опорного прыжка через козла. Развитие гибкости и прыгучести. Длинный кувырок.	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий.	<i>Упражнения на развитие гибкости</i>	
18	Гимнастика с элементами акробатики .	Комбинация акробатических элементов, лазанье по канату, опорный прыжок.	1	Контрольный.	СУ. ОРУ у гимнастической стенки. Длинный кувырок на оценку. Повторение. Лазанья по канату ,комплекса по акробатике, опорного прыжка через козла и обучение опорному прыжку через коня.	Уметь выполнять лазанье, комплекс акробатики.	Оценить длинный кувырок.	<i>Упражнения на развитие гибкости</i>	
19	Гимнастика с элементами акробатики .	Висы, лазанье по канату, опорный прыжок.	1	Комплексный	Обучение упражнениям в висах. Повторение опорного прыжка, лазанья по канату, комплекса акробатических упражнений. Развитие гибкости и силы.	Уметь выполнять лазанье, комплекс акробатики, лазить .по канату	Текущий.	<i>Упражнения на развитие гибкости</i>	
20	Гимнастика с элементами акробатики .	Комбинация акробатических элементов. Лазанье, опорный прыжок, висы.	1	Контрольный	СУ.ОРУ у гимнастической стенки. Комплекс акробатических упражнений на оценку. Обучение упражнениям на перекладине. Повторение лазанья по канату, опорного прыжка через коня, упражнений в висе.	Уметь выполнять гимнастические элементы.	Оценить комплекс акробатических элементов.	<i>Упражнения на развитие гибкости</i>	
21	Гимнастика с элементами акробатики .	Лазанье по канату. Опорный прыжок.	1	Контрольный	СУ.ОРУ. у гимнастической стенки. Лазанье по канату на скорость на оценку. Повторение опорного прыжка через коня в длину, упражнений в висе. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять гимнастические элементы.	Оценить лазанье по канату		
III четверть /1ч. теория + 7ч. гимнастика +10ч. Лыжная подготовка +14ч.волейбол = 32 часа/									
1	Основы знаний.	Самостоятельные занятия спортом и физической культурой. Инструктаж по технике безопасности.	1	Урок изучения нового материала	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Инструктаж по технике безопасности.	Знать о способах регулирования физической нагрузки.	Фронтальный опрос	<i>Упражнения на развитие силы.</i>	
2	Гимнастика с элементами акробатики .	Акробатика, опорный прыжок, Лазанье, упражнения на перекладине.	1	Комплексный	СУ. Комплекс ОРУ у гимнастической стенке. Лазанье по канату Повторение опорного прыжка через коня в длину, акробатических	Уметь выполнять гимнастические элементы.	текущий	<i>Упражнения на развитие силы.</i>	

					упражнений, упражнений на перекладине.				
3	Гимнастика с элементами акробатики .	Акробатика, опорный прыжок, лазанье, упражнения на перекладине.	1	Комплексный	СУ. ОРУ у стенки. Повторение акробатических упражнений, упр. на перекладине, опорного прыжка, лазанья канату.	Уметь выполнять гимнастические элементы	текущий	Упражнения на развитие силы.	
4	Гимнастика с элементами акробатики .	Акробатика, опорный прыжок, лазанье, упражнения на перекладине.	1	Контрольный	Лазанье по канату без помощи ног на оценку. Повторение упражнений на перекладине, опорного прыжка. Подтягивание в висе.	Уметь выполнять гимнастические элементы	Оценить высоту лазанья по двум канатам.	Упражнения на развитие гибкости	
5	Гимнастика с элементами акробатики .	Акробатика, опорный прыжок, лазанье, упражнения на перекладине.	1	Комплексный	СУ. ОРУ с гантелями. Повторение упражнений на брусках и перекладине, акробатических упражнений, лазанья по канату, опорного прыжка. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять гимнастические элементы	текущий	Упражнения на развитие гибкости	
6	Гимнастика с элементами акробатики .	Акробатика, опорный прыжок, Лазанье, упражнения на перекладине.	1	Контрольный	СУ. ОРУ у стенки. Опорный прыжок на оценку. Повторение упражнений на перекладине. Подтягивание в висе. Развитие физических качеств. Лазанье по канату.	Уметь демонстрировать технику ранее изученных упражнений.	Оценить опорный прыжок.	Упражнения на развитие гибкости	
7	Гимнастика с элементами акробатики .	Акробатика, опорный прыжок, лазанье, упражнения на перекладине.	1	Комплексный	Повторение упражнений на перекладине, акробатических упражнений, подтягивания в висе. Развитие физических качеств. Лазанье по канату.	Уметь демонстрировать технику ранее изученных упражнений.	текущий	Упражнения со скакалкой.	
8	Гимнастика с элементами акробатики .	Акробатика, опорный прыжок, лазанье, упражнения на перекладине.	1	Контрольный	СУ. РОУ у гимнастической стенки. Упражнения на перекладине на оценку. Повторение акробатических упражнений. Развитие физических качеств. Лазанье по канату.	Уметь выполнять гимнастические упражнения.	Оценить упражнения на перекладине.	Упражнения со скакалкой.	
9	Спортивные игры. Футбол.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Требования к форме на занятиях футболом. Передвижения игроков.	1	Комплексный	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Передвижения без мяча.	Знать правила ТБ на уроках спортивных игр.. Уметь правильно передвигаться без мяча.		Упражнения со скакалкой.	
10	Спортивные игры. Футбол.	Ведение мяча, передачи мяча.	1	Комплексный	Развитие физических качеств. Повторение передач мяча , ведения мяча.	Уметь Выполнять ведение мяча.	текущий	Упражнения на развитие силы..	
	Спортивные	Передачи мяча на месте и в движении.		Комплексный	Развитие физических качеств. Повторение передач мяча ,	Уметь выполнять передачи мяча на месте и	текущий	Упражнения на развитие	

11	игры. Футбол.				ведения мяча.	в движении.		силы.	
12	Спортивные игры. Футбол.	Приземление летящего мяча.	1	Комплексный	Развитие физических качеств. Обучение приземлению летящего мяча.	Уметь выполнять приземление летящего мяча.	текущий	Упражнения на развитие силы.	
13	Спортивные игры. Футбол.	Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника.	1	Комплексный	Развитие физических качеств. Обучение приземлению летящего мяча отбору мяча у соперника.	Уметь выполнять приземление летящего мяча. Знать о правилах отбора мяча у соперника.	текущий	Утренняя гимнастика	
14	Спортивные игры. Футбол.	Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч).	1	Комплексный	Развитие физических качеств. Обучение приземлению летящего мяча отбору мяча у соперника.	Уметь выполнять отбор мяча у соперника.	текущий	Утренняя гимнастика	
15	Спортивные игры. Футбол.	Технико – тактические действия при организации защиты.	1	Комплексный	Развитие физических качеств. Обучение Техничко – тактические действия при организации защиты.	Уметь организовать свои действия в защите.	текущий	Утренняя гимнастика	
16	Спортивные игры. Футбол.	Технико – тактические действия при контратаке соперника.	1	Комплексный	Развитие физических качеств. Техничко – тактические действия при организации защиты.	Уметь организовать свои действия в защите.	текущий	Упражнения на развитие гибкости	
17	Спортивные игры. Футбол.	Отработка тактических игровых комбинаций.	1	Контрольный	Развитие физических качеств. Отработка тактических игровых комбинаций.	Уметь выполнять игровые комбинации.	текущий	Упражнения на развитие гибкости	
18	Спортивные игры. Футбол.	Игра в футбол.	1	Комплексный	Развитие физических качеств. Отработка тактических игровых комбинаций.	Знать правила игры. Уметь играть в футбол по правилам.	текущий	Упражнения на развитие гибкости	
19	Спортивные игры. Волейбол	Инструктаж по ТБ на волейбола. Передачи мяча сверху и снизу.	1	Комплексный	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Развитие физических качеств. Повторение передач мяча сверху и снизу над собой и а парах.	Уметь выполнять передачи.	текущий	Упражнения со скакалкой.	
20	Спортивные игры. Волейбол	Передачи на месте и с перемещением.	1	Комплексный	СУ. Комплекс упражнений с волейбольным мячом Повторение передач мяча сверху и снизу над собой, в парах. Передачи в тройках при	Уметь выполнять передачи.	текущий	Упражнения со скакалкой.	

					перемещении. Развитие физических качеств.				
21	Спортивные игры. Волейбол	Передачи сверху и снизу в парах на месте и с перемещением	1	Контрольный	Передачи в парах сверху на месте на оценку. Повторение передач сверху и снизу в парах на месте и с перемещением. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять передачи.	Оценить передачи сверху.	Упражнения со скакалкой.	
22	Спортивные игры. Волейбол	Нижняя прямая подача. Передачи в парах.	1	Контрольный	Передачи мяча в парах снизу на оценку. Обучение нижней прямой подачи. Повторение передач в парах сверху и снизу. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять передачи.	Оценить выполнять передачи снизу	Упражнения на развитие силы.	
23	Спортивные игры. Волейбол	Передачи в парах. Нижняя подача.	1	Контрольный	Передачи сверху и снизу в парах на оценку. Повторение нижней прямой подачи. Передачи и подачи через сетку. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять передачи и подачу	Оценить передачи сверху и снизу в парах	Упражнения на развитие силы.	
24	Спортивные игры. Волейбол	Нижняя подача. Передачи через сетку. подача сверху.			Подача снизу прямо на оценку. Обучение верхней прямой подаче. Повторение передач сверху и снизу в парах через сетку.	Уметь выполнять передачи и подачу	Оценить передачи сверху и снизу в парах	Упражнения на развитие силы.	
25	Спортивные игры. Волейбол	Подачи сверху и снизу. Передачи мяча в парах через сетку.	1	Комплексный	Повторение нижней прямой и верхней прямой подачи. Обучение нижней боковой подачи. Повторение передач сверху и снизу в парах через сетку и без неё. Развитие физических качеств.	Уметь владеть волейбольным мячом.	Текущий	Упражнения на развитие гибкости	
26	Спортивные игры. Волейбол	Передачи, подачи мяча. Нападающий удар.	1	Комплексный	Обучение прямому нападающему удару. Повторение передач в парах без сетки и через сетку. Подачи сверху и снизу. Развитие физических качеств.	Уметь владеть волейбольным мячом.	Текущий	Упражнения на развитие гибкости	
27	Спортивные игры. Волейбол	Подачи, передачи, нападающий удар.	1	Комплексный	Обучение нападающему удару с переводом. Повторение прямого нападающего удара, передач сверху и снизу в парах. Учебная игра. Развитие физических качеств	Уметь владеть волейбольным мячом	Текущий	Упражнения на развитие гибкости	
28	Спортивные игры. Волейбол	Подача сверху. Передачи и подачи мяча. Одиночный блок.	1	Контрольный	Верхнюю прямую подачу оценить. Повторение передач сверху и снизу в парах, подачи сбоку снизу, нападающего удара. Обучение одиночному блоку. Развитие физических качеств	Уметь владеть волейбольным мячом	Оценить верхнюю прямую подачу.	Упражнения со скакалкой.	
29	Спортивные	Передачи, подачи,	1	Комплексный	Нижняя боковая подача на	Уметь владеть	Текущий.	Упражнения	

	е игры. Волейбол	блокирование. Нижняя боковая подача.		ый	оценку. Повторение передач в парах, подач, нападающего удара, одиночного блока. Развитие физических качеств	волейбольным мячом		я со скакалкой.	
30	Спортивны е игры. Волейбол	Нижняя боковая подача. Передачи, нападающий удар, блок.		Контроль ый	Нижнюю боковую подачу оценить. Повторение передач в парах, нападающего удара, блокирования. Развитие физических качеств	Уметь владеть волейбольным мячом	Оценить нижнюю боковую подачу	Упражнени я со скакалкой.	
31	Спортивны е игры. Волейбол	Изученные приемы игры. Двойной блок. Учебная игра.	1	Комплексн ый	Обучение двойному блокированию. Повторение передач в парах через сетку и без неё, подач мяча, нападающего удара, блокирования. Учебная игра в волейбол.	Уметь владеть волейбольным мячом	Текущий	Упражнени я со скакалкой.	
32	Спортивны е игры. Волейбол	Учебная игра.	1	Комплексн ый	Повторение передач в парах через сетку и без неё, подач мяча, нападающего удара, блокирования. Учебная игра в волейбол.	Уметь владеть волейбольным мячом	Текущий	Упражнени я со скакалкой.	
IV четверть /1ч. теория + 9ч. волейбол + 14ч. легкая атлетика = 24 часов/									
1	Основы знаний.	Основы организации двигательной деятельности	1	Урок изучения нового материала	Теория 6 «Основы организации двигательной деятельности».	Знать основы организации двигательной деятельности.	текущий	<i>Упражнени я на развитие силы.</i>	
2	Спортивны е игры. Волейбол	Нападающий удар. Приём нападающего удара, блок, передачи.	1	Комплексн ый	Повторение передач в парах, блокирования. Обучение приема при блокировании. Нападающий удар, подачи сверху и снизу. Развитие физических качеств.	Уметь владеть волейбольным мячом	текущий	<i>Упражнени я на развитие силы.</i>	
3	Спортивны е игры. Волейбол	Передачи, подачи, нападающий удар, двойной блок.	1	Комплексн ый	Комплекс ОРУ. Повторение передач в парах, подач, нападающих ударов. Развитие физических качеств.	Уметь владеть волейбольным мячом	Оценить одиночный блок.	<i>Упражнени я на развитие силы.</i>	
4	Спортивны е игры. Волейбол	Одиночный блок . Жесты судей.	1	Комплексн ый	Оценить одиночный блок качеств. Повторение передач в парах, подач, нападающего удара, приема с нападающего удара. Обучение судейским тестам.	Уметь владеть волейбольным мячом.	текущий	<i>Упражнени я на развитие гибкости.</i>	
5	Спортивны е игры. Волейбол	Изученные приемы игры.	1	Комплексн ый	Комплекс ОРУ. Со скакалкой. Повторение передач , подач, нападающего удара, блокирования. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть волейбольным мячом	текущий	<i>Упражнени я на развитие гибкости.</i>	

6	Спортивные игры. Волейбол	Нападающий удар. Изученные приемы игры. Учебная игра.	1	Контрольный	Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. . Повторение передач , подач, нападающего удара, блокирования. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть волейбольным мячом .	Оценить нападающий удар.	Упражнения на развитие гибкости.	
7	Спортивные игры. Волейбол	Прием нападающего удара. Повторение изученных приемов игры.	1	Контрольный	ОРУ в парах. Оценить умение принимать мяч после нападающего удара. Повторение подач, передач, блока, нападающего удара. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть волейбольным мячом	Оценить умение принимать мяч после нападающего удара.	Упражнения со скакалкой.	
8	Спортивные игры. Волейбол	Изученные приемы игры в волейбол.	1	Комплексный	. Повторение подач, передач, блока, нападающего удара. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть волейбольным мячом	текущий	Упражнения со скакалкой.	
9	Спортивные игры. Волейбол	Изученные приемы игры в волейбол.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ . Повторение подач, передач, блока, нападающего удара. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть волейбольным мячом	текущий	Упражнения на развитие силы.	
10	Спортивные игры. Волейбол	Изученные приемы игры в волейбол. Учебная игра.	1	Контрольный	Комплекс ОРУ со скакалкой. Развитие физических качеств . Повторение изученных приемов игры. Учебная игра на оценку.	Уметь владеть волейбольным мячом	Оценить умение играть в волейбол.	Упражнения на развитие силы.	
11	Легкая атлетика.	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Наклон вперед из положения сидя. Прыжки в высоту с разбега.	1	Комплексный	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. Наклон вперед – на результат. Прыжок в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь демонстрировать физические качества.	текущий	Упражнения на развитие гибкости.	
12	Легкая атлетика.	Прыжки в высоту с разбега.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. Прыжок в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упражнения на развитие гибкости.	
13	Легкая атлетика.	Прыжки в высоту с разбега.	1	Комплексный	Прыжки в высоту с разбега. Развитие физических качеств. Прыжки в длину с места на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упражнения на развитие гибкости.	
14	Легкая атлетика.	Подтягивание на перекладине. Прыжок в высоту с разбега.	1	Комплексный	Подтягивание на результат. Развитие физических качеств. Прыжки в высоту с разбега. (технику перехода через планку-оценить)	Уметь выполнять прыжки в высоту и подтягивание..	текущий	Упражнения со скакалкой.	
15	Легкая	Прыжок в высоту с разбега.	1	Комплексный	Комплекс упражнений	Уметь выполнять технику	текущий	Упражнения	

	атлетика.			й	.Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта. Прыжок в длину с разбега. Развитие физических качеств.	высокого старта, прыжка в длину с разбега.		со скакалкой.	
16	Легкая атлетика.	Прыжок в высоту с разбега на оценку разбега.	1	Контрольный	Прыжки в высоту на оценку. Развитие прыгучести.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упражнения со скакалкой.	
17	Легкая атлетика.	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча(150гр).	1	Комплексный	.Специальные беговые упражнения .Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять технику, прыжка в длину с разбега, метания мяча.	текущий	Упражнения на развитие силы.	
18	Легкая атлетика.	Бег 100 м на результат. Метание мяча.	1	Контрольный	Специальные беговые упражнения. Бег 100 м на результат. Метание гранаты. Прыжки в длину с разбега. Развитие физических качеств.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Оценить бег на 100 м.	Упражнения на развитие силы.	
19	Легкая атлетика.	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. Бег 1000 м.	1	Комплексный	.Специальные беговые упражнения. Метание мяча. Развитие физических качеств. Бег 1000 м. на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упражнения на развитие силы.	
20	Легкая атлетика.	Прыжки в длину с разбега на. Метание мяча.	1	Контрольный	Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. Прыжки в длину с разбега на оценку. Легкоатлетические эстафеты.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Оценить прыжки в длину с разбега.	Упражнения на развитие гибкости.	
21	Легкая атлетика.	Метание мяча на дальность.	1	Контрольный	Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств .Метание мяча на оценку. Легкоатлетические эстафеты.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Оценить метание мяча.	Упражнения на развитие гибкости.	
22	Легкая атлетика.	Бег 2000 м на результат. Метание мяча.	1	Урок изучения нового материала	Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м на результат. Развитие физических качеств. Эстафеты с бегом до 200 м.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Оценить бег на выносливость	Упражнения на развитие гибкости.	
23	Легкая атлетика.	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ. СБУ. Повторение прыжков в длину с разбега и метания мяча. Развитие выносливости.	Уметь прыгать в длину и метать мяч.	Текущий	Комплекс ОРУ.	
24	Легкая атлетика.	Эстафетный бег.	1	Контрольный	Техника низкого старта на оценку. Обучение эстафетному бегу. Развитие скорости и прыгучести.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	Текущий.		

По рабочей программе Матвеева А.П. на изучение предмета «Физическая культура» в 8 а б классе отводится 102часа из расчета 3 часа в неделю.

Рабочая программа на 2016-2017учебный год составлена в соответствии с календарным графиком учебного процесса на 103 часов.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 В классов

/2016 – 2017 учебный год/

1 четверть(теория-1 час, легкая атлетика-12часов, баскетбол-11 часов) 24 часов.

№ уро ка	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол– во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения
1	Основы знаний.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. «Физическая культура общества и человека».	1	Вводный	Вводный инструктаж + инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. «Физическая культура общества и человека» ,понятие физической культуры личности.	Знать правила ТБ на уроках лёгкой атлетики и о физической культуре общества и человека.	Фронтальный опрос		
2	Легкая атлетика.	Высокий и низкий старты. Бег 30 метров на результат. Специальные беговые упражнения.	1	Комплексный.	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий и низкий старты. Бег 30м. на результат. Повторение прыжков в длину с места Развитие скорости и прыгучести.	Уметь правильно выполнять СБУ, бегать с максимальной скоростью.	Бег 30 м. .	<i>Упражнения на развитие силы.</i>	
3	Легкая атлетика.	Специальные беговые упражнения Низкий старт.	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Повторение техники высокого и низкого старта. Бег в быстром темпе с высокого старта. Прыжки в длину с разбега способом «ножницы»	Уметь правильно выполнять СБУ, бегать с максимальной скоростью.	Текущий	<i>Упражнения на развитие силы.</i>	
4	Легкая атлетика.	Прыжок в длину с разбега. Низкий старт Эстафетный бег.	1	Контрольный	СУ. Комплекс Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». Техника низкого старта на оценку. Обучение эстафетному бегу. Развитие скорости и прыгучести.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	Текущий.	<i>Упражнения на развитие силы.</i>	
5	Легкая атлетика.	Прыжок в длину с разбега. Бег 60 м. Эстафетный бег.	1	Контрольный	СУ. Комплекс Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». Бег 100 м. на оценку. Обучение эстафетному бегу. Развитие скорости и прыгучести.	Уметь бегать с максимальной скоростью, выполнять основные движения в прыжках.	Оценить 60 метров	<i>Упражнения на развитие силы.</i>	
6	Легкая атлетика.	Метание мяча. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1	Комплексный	Комплекс СБУ. Обучение прыжковым упражнениям. Развитие выносливости и скорости. Прыжки в длину с разбег способом «ножницы». Обучение метанию гранаты Повторение эстафетного бега.	Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании.	Текущий	Комплекс ОРУ.	

7	Легкая атлетика.	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ. СБУ. Бег 100 м. на результат. Повторение прыжков в длину с разбега и метания мяча. Развитие выносливости.	Уметь прыгать в длину и метать гранату.	Текущий	Комплекс ОРУ.	
8	Легкая атлетика.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1	Контрольный	Прыжок в длину с разбега на оценку. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафетный бег.	Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании.	Прыжок в длину	Комплекс ОРУ.	
9	Легкая атлетика.	Метание мяча на дальность Прыжки в длину способом «прогнувшись».	1	Комплексный	Развитие выносливости. Метание мяча на дальность. Эстафеты. Обучение прыжкам п длину способом прогнувшись.	Уметь правильно выполнять метание и эстафетный бег.	Текущий	Упражнения на развитие силы.	
10	Легкая атлетика.	Бег 1000м. Метание мяча, прыжки в длину.	1	Контрольный	СБУ. Бег1000 м. на результат. Повторение метания мяча и прыжков в длину способом прогнувшись. Прыжки в длину с места.	Уметь демонстрировать выносливость	Бег1000м	Упражнения на развитие силы.	
11	Легкая атлетика.	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места.	1	Контрольный	Метание мяча на дальность на оценку. Прыжки в длину с места на результат. Развитие физических качеств. Эстафеты с бегом до 100-120 м.	Уметь выполнять метание на дальность. Знать правила выполнения теста.	Метание мяча	Упражнения на развитие силы.	
12	Легкая атлетика.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Челночный бег 3 по 10 м.	1	Контрольный	СУ. Комплекс ОРУ № 3. Отжимание на результат. Развитие физических качеств. Челночный бег на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	Упражнения на развитие гибкости.	
13	Легкая атлетика.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. Наклон вперед из положения сидя.	1	Комплексный.	Упражнения на пресс, наклон сидя вис на результат. Развитие физических качеств Эстафеты с бегом и прыжками.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Текущий	Упражнения на развитие гибкости.	
14	Спортивные игры. Баскетбол.	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки, перемещения баскетболиста.	1	Комплексный.	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола.Комплекс Повторение передач на месте., ведения мяча бегом. Обучение передачам мяча в движении. Развитие скорости и прыгучести.	Уметь выполнять перемещения баскетболиста, передачи и ведение мяча.	Текущий	Упражнения на развитие гибкости.	
15	Спортивные игры. Баскетбол	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.	1	Комплексный.	ОРУ в парах. Повторение передвижений, ведения мяча бегом с изменением скорости и направления мяча, передач мяча в движении, бросков с места близко у кольца. Жонглирование мяча. Развитие скорости и прыгучести.	Уметь выполнять передачи и ведение мяча.	Текущий	Упражнения на развитие гибкости.	

16	Спортивные игры. Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления . Передачи мяча в движении.	1	Контроль ный	ОРУ у гимнастической стенки. Ведение мяча «змейкой» на оценку. Повторение передач мяча в движении, бросков в кольцо с места с близкого расстояния. Жонглирование мяча. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять передачи в движении, ведения «змейкой».	Оценить ведение мяча «змейкой»	<i>Упражнения на развитие силы.</i>	
17	Спортивные игры. Баскетбол	Передача мяча в движении . Броски в кольцо с места и после ведения.	1	Контроль ный	ОРУ в движении. Передачи мяча в движении на оценку. Повторение ведения мяча, бросков с места и после ведения. Жонглирование мяча. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять ведение, передачи и броски в кольцо..	Оценить передачу мяча в движении	<i>Упражнения на развитие силы.</i>	
18	Спортивные игры. Баскетбол	Ведение, броски в кольцо с места и после ведения.	1	Контроль ный	ОРУ без предметов. Жонглирование мячом на оценку. Повторение ведения мяча, бросков с места близко и со среднего расстояния, и после ведения. Развитие физических качеств.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить жонглирование мячом.	<i>Упражнения на развитие силы.</i>	
19	Спортивные игры. Баскетбол	Броски в кольцо с близкого и среднего расстояния. Броски после ведения.	1	Урок изучения нового материала	Броски с места с близкого расстояния. На оценку. Обучение добиванию мяча после отскока от щита. Повторение бросков после ведения, ведение мяча на скорость. Развитие физических качеств. Учебная игра 2х2	Уметь выполнять броски в кольцо, водить на скорость.	Оценить броски в кольцо с места.	<i>Упражнения на развитие силы.</i>	
20	Спортивные игры. Баскетбол	Броски в кольцо со средней и дальней дистанции	1	Контроль ный	Комплекс ОРУ со скакалкой. Броски в кольцо со среднего расстояния на оценку. Повторение бросков после ведения, добивания после отскока. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в передачах, бросках и добивании.	Оценить броски в кольцо с места со среднего	<i>Упражнения со скакалкой.</i>	
21	Спортивные игры. Баскетбол	Ведение, передачи, броски с места и после ведения, добивание после отскока.	1	Комплекс ный	Комплекс у гимнастической стенки. Повторение передач в движении в тройках, бросков с места и после ведения. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Текущий	<i>Упражнения со скакалкой.</i>	
22	Спортивные игры. Баскетбол	Добивание мяча после отскока .	1	Контроль ный	Комплекс ОРУ со скакалкой. Добивание мяча после отскока от щита на оценку. Повторение передач, ведения и бросков в кольцо. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить добивание мяча после отскока от щита.	<i>Упражнения со скакалкой.</i>	
23	Спортивные игры. Баскетбол	Бросок в кольцо после ведения.	1	Контроль ный	Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. Оценить технику выполнения броска в кольцо после ведения. Повторение изученных приемов игры в баскетбол. Учебная игра.	Уметь владеть мячом.	Оценить технику выполнения броска после ведения.	<i>Упражнения со скакалкой.</i>	
24	Спортивные игры. Баскетбол	Изученные приемы игры в баскетбол. Учебная игра.	1	Комплекс ный.	Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. Повторение изученных приемов игры в баскетбол. Учебная игра	Уметь владеть мячом.	текущий	<i>Упражнения на развитие силы.</i>	

	Спортивные игры. Баскетбол	Передачи мяча в движении с броском в кольцо. Броски после ведения.	1	Комплексный.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Повторение бросков в кольцо после ведения, после передач в движении, бросков с пяти точек. Развитие физических качеств. Учебная игра. Индивидуальная защита.	Уметь выполнять ведение мяча и бросок в кольцо.	Текущий	Упражнения со скакалкой.	
	Спортивные игры. Баскетбол	Изученных приемы игры в баскетбол.	1	Комплексный	ОРУ у гимнастической стенки. Повторение изученных приемов игры в баскетбол. Работа с мячом у стенки. Силовая подготовка, Учебная игра. Индивидуальная защита.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Текущий		
II четверть (теория-1 час, баскетбол-11 часов, гимнастика с элементами акробатики-9 часов) 21 час									
1	Основы знаний.	«Вредные привычки и их профилактика физическими упражнениями».	1	Урок изучения нового материала	Теоретические сведения. «Вредные привычки и их профилактика физическими упражнениями». Эстафеты с баскетбольными мячами.	Знать о вреде вредных привычек.	Фронтальный опрос	Упражнения со скакалкой.	
2	Спортивные игры. Баскетбол	Броски с пяти точек на оценку. Изученные приемы ведения, передач, бросков.	1	Контрольный	ОРУ в парах. Броски с пяти точек на оценку. Повторение изученных приемов баскетбола в ведении, передачах, бросках в кольцо. Индивидуальная защита. Штрафной бросок.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Текущий	Упражнения на развитие силы.	
3	Спортивные игры. Баскетбол	Индивидуальная защита игрока. Изученные приемы игры.	1	Комплексный	ОРУ со скакалками. Повторение изученных приемов игры, индивидуальной и зонной защиты, бросков, передач и ведения мяча. Развитие физических качеств. Учебная игра. Штрафной бросок.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить индивидуальную защиту (лучших).	Упражнения на развитие силы.	
4	Спортивные игры. Баскетбол	Индивидуальная защита игрока. Изученные приемы игры.	1	Контрольный	ОРУ без предметов. Индивидуальная защита на оценку. Повторение штрафного броска, броска после ведения, зонной защиты. Передач в заданную зону. Учебная игра.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить индивидуальную защиту	Упражнения на развитие силы.	
5	Спортивные игры. Баскетбол	Броски после ведения. Тактические действия в защите и в нападении.	1	Комплексный.	Оценить броски в кольцо со штрафной линии. Повторение тактических действий в нападении и защите. Броски в кольцо после ведения. Развитие силы и прыгучести. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр	Оценить бросок с трех очковой линии.	Упражнения на развитие гибкости.	
6	Спортивные игры. Баскетбол	СБУ баскетболиста с мячом и без мяча. Изученные приемы в баскетболе. Игра	1	Комплексный	ОРУ со скакалками. Обучение СБУ для баскетбола без мяча и с мячом. Повторение штрафного броска, броска после ведения, упражнений в жонглировании.	Уметь владеть мячом в процессе занятий баскетболом.	текущий.	Упражнения на развитие гибкости	
	Спортивные игры.	Штрафной бросок и бросок после ведения	1	Контрольный.	Оценить технику выполнения зонной защиты. Повторение бросков после	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить правильность	Упражнения на	

7	Баскетбол				ведения и штрафного броска. Развитие физических качеств. Учебная игра.		выполнения зонной защиты.	<i>развитие гибкости</i>	
8	Спортивные игры. Баскетбол	Бросок в кольцо после ведения на . Изученные приемы игры в баскетбол Учебная игра.	1	Контроль ный	Оценить выполнение броска в кольцо после ведения. Повторение штрафного броска, передачи мяча в зону противника. Игра 3х3 (Стритбол) . Развитие физических качеств.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить броски в кольцо после ведения	Физкультм инутка.	
9	Спортивные игры. Баскетбол	Передача в зону противника на точность на оценку. Штрафной бросок. Стритбол.	1	Контроль ный	Выполнение точной передачи в зону противника –оценить. Повторение штрафного броска. Учебная игра в Стритбол. Развитие физических качеств.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить передачу в зону противника.	Физкультм инутка.	
10	Спортивные игры. Баскетбол	Штрафной бросок. Учебная игра. Стритбол	1	Контроль ный	ОРУ со скакалкой. Оценить умение играть в Стритбол. Повторение штрафного броска. Развитие физических качеств.	Уметь играть в Стритбол.	Оценить умение играть.	<i>Прыжки со скакалкой.</i>	
11	Спортивные игры. Баскетбол	Штрафной бросок . Учебная игра.	1	Контроль ный	Штрафной бросок на оценку. Развитие физических качеств. Учебная игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол.	Оценить штрафной бросок.	<i>Прыжки со скакалкой.</i>	
12	Спортивные игры. Баскетбол	Учебная игра в баскетбол.	1	Комплекс ный	Повторение изученных приемов игры в баскетбол. Развитие физических качеств Учебная игра с применением всех изученных приемов.	Уметь играть в баскетбол.	текущий	<i>Прыжки со скакалкой.</i>	
13	Гимнастика с элементами акробатики.	Т.Б. на уроках гимнастики. Кувырки вперед и назад.	1	Комплекс ный	Т.Б. на уроках гимнастики. Повторение кувырков вперед и назад в группировке .Развитие силы, прыгучести.	Уметь выполнять акробатические элементы.	текущий	<i>Прыжки со скакалкой.</i>	
14	Гимнастика с элементами акробатики.	Кувырки вперед. Кувырки назад. Стойка на руках.	1	Урок изучения нового материала .	СУ. Обучение стойке на руках у стенки. Кувырки вперед в группировке на оценку. Повторение кувырков назад . Развитие гибкости и силы. Длинный кувырок.	Уметь выполнять акробатические элементы.	Оценить кувырки вперед	<i>Упражнен ия на развитие силы.</i>	
15	Гимнастика с элементами акробатики.	Кувырок назад. Стойка на руках.	1	комплексн ый	СУ.ОРУ со скакалкой. .Комплекс силовых упражнений. Кувырки назад в группировке на оценку. Обучение стойке на руках .Подтягивание. Развитие гибкости. Длинный кувырок.	Уметь выполнять акробатические элементы.	Оценить кувырки назад.	<i>Упражнен ия на развитие силы.</i>	
16	Гимнастика с элементами акробатики.	Комбинация акробатических упражнений. Лазанье по канату.	1	Урок изучения нового материала	СУ. Обучение комплексу акробатических упражнений. Повторение лазанья по канату. Развитие гибкости и силы.	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий.	<i>Упражнен ия на развитие гибкости</i>	
17	Гимнастика с элементами акробатики.	Лазанье по канату, опорный прыжок.	1	Комплекс ный	СУ.ОРУ у гимнастической стенки Повторение комплекса акробатических упражнений, лазанья по канату, опорного прыжка через козла. Развитие гибкости и	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий.	<i>Упражнен ия на развитие гибкости</i>	

					прыгучести. Длинный кувырок.				
18	Гимнастика с элементами акробатики.	Комбинация акробатических элементов, лазанье по канату, опорный прыжок.	1	Контрольный.	СУ. ОРУ у гимнастической стенки. Длинный кувырок на оценку. Повторение. Лазанья по канату ,комплекса по акробатике, опорного прыжка через козла и обучение опорному прыжку через коня.	Уметь выполнять лазанье, комплекс акробатики.	Оценить длинный кувырок.	<i>Упражнения на развитие гибкости</i>	
19	Гимнастика с элементами акробатики.	Висы, лазанье по канату, опорный прыжок.	1	Комплексный	Обучение упражнениям в висах. Повторение опорного прыжка, лазанья по канату, комплекса акробатических упражнений. Развитие гибкости и силы.	Уметь выполнять лазанье, комплекс акробатики, лазить по канату	Текущий.	<i>Упражнения на развитие гибкости</i>	
20	Гимнастика с элементами акробатики.	Комбинация акробатических элементов. Лазанье, опорный прыжок, висы.	1	Контрольный	СУ.ОРУ у гимнастической стенки. Комплекс акробатических упражнений на оценку. Обучение упражнениям на перекладине. Повторение лазанья по канату, опорного прыжка через коня, упражнений в виси.	Уметь выполнять гимнастические элементы.	Оценить комплекс акробатических элементов.	<i>Упражнения на развитие гибкости</i>	
21	Гимнастика с элементами акробатики.	Лазанье по канату. Опорный прыжок.	1	Контрольный	СУ.ОРУ. у гимнастической стенки. Лазанье по канату на скорость на оценку. Повторение опорного прыжка через коня в длину, упражнений в виси. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять гимнастические элементы.	Оценить лазанье по канату		

III четверть /1ч. теория + 7ч. гимнастика +10ч. Лыжная подготовка +15ч.волейбол = 33 часа/

1	Основы знаний.	Самостоятельные занятия спортом и физической культурой. Инструктаж по технике безопасности.	1	Урок изучения нового материала	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Инструктаж по технике безопасности.	Знать о способах регулирования физической нагрузки.	Фронтальный опрос	<i>Упражнения на развитие силы.</i>	
2	Гимнастика с элементами акробатики.	Акробатика, опорный прыжок, Лазанье, упражнения на перекладине.	1	Комплексный	СУ. Комплекс ОРУ у гимнастической стенке. Лазанье по канату Повторение опорного прыжка через коня в длину, акробатических упражнений, упражнений на перекладине.	Уметь выполнять гимнастические элементы.	текущий	<i>Упражнения на развитие силы.</i>	
3	Гимнастика с элементами акробатики.	Акробатика, опорный прыжок, лазанье, упражнения на перекладине.	1	Комплексный	СУ. ОРУ у стенки. Повторение акробатических упражнений, упр. на перекладине, опорного прыжка, лазанья канату.	Уметь выполнять гимнастические элементы	текущий	<i>Упражнения на развитие силы.</i>	
4	Гимнастика с элементами акробатики.	Акробатика, опорный прыжок, лазанье, упражнения на перекладине.	1	Контрольный	Лазанье по канату без помощи ног на оценку. Повторение упражнений на перекладине, опорного прыжка. Подтягивание в виси.	Уметь выполнять гимнастические элементы	Оценить высоту лазанья по двум канатам.	<i>Упражнения на развитие гибкости</i>	
5	Гимнастика с элементами	Акробатика, опорный прыжок, лазанье, упражнения на	1	Комплексный	СУ. ОРУ с гантелями. Повторение упражнений на брусьях и перекладине, акробатических	Уметь выполнять гимнастические элементы	текущий	<i>Упражнения на развитие</i>	

	акробатики.	перекладине.			упражнений, лазанья по канату, опорного прыжка. Развитие физических качеств.			гибкости	
6	Гимнастика с элементами акробатики.	Акробатика, опорный прыжок, Лазанье, упражнения на перекладине.	1	Контроль ный	СУ. ОРУ у стенки. Опорный прыжок на оценку. Повторение упражнений на перекладине. Подтягивание в висе. Развитие физических качеств. Лазанье по канату.	Уметь демонстрировать технику ранее изученных упражнений.	Оценить опорный прыжок.	Упражнения на развитие гибкости	
7	Гимнастика с элементами акробатики.	Акробатика, опорный прыжок, лазанье, упражнения на перекладине.	1	Комплекс ный	Повторение упражнений на перекладине, акробатических упражнений, подтягивания в висе. Развитие физических качеств. Лазанье по канату.	Уметь демонстрировать технику ранее изученных упражнений.	текущий	Упражнения со скакалкой.	
8	Гимнастика с элементами акробатики.	Акробатика, опорный прыжок, лазанье, упражнения на перекладине.	1	Контроль ный	СУ. РОУ у гимнастической стенки. Упражнения на перекладине на оценку. Повторение акробатических упражнений. Развитие физических качеств. Лазанье по канату.	Уметь выполнять гимнастические упражнения.	Оценить упражнения на перекладине.	Упражнения со скакалкой.	
9	Спортивные игры. Футбол.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Требования к форме на занятиях футболом. Передвижения игроков.	1	Комплекс ный	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Передвижения без мяча.	Знать правила ТБ на уроках спортивных игр.. Уметь правильно передвигаться без мяча.		Упражнения со скакалкой.	
10	Спортивные игры. Футбол.	Ведение мяча, передачи мяча.	1	Комплекс ный	Развитие физических качеств. Повторение передач мяча , ведения мяча.	Уметь Выполнять ведение мяча.	текущий	Упражнения на развитие силы..	
11	Спортивные игры. Футбол.	Передачи мяча на месте и в движении.		Комплекс ный	Развитие физических качеств. Повторение передач мяча , ведения мяча.	Уметь выполнять передачи мяча на месте и в движении.	текущий	Упражнения на развитие силы.	
12	Спортивные игры. Футбол.	Приземление летящего мяча.	1	Комплекс ный	Развитие физических качеств. Обучение приземлению летящего мяча.	Уметь выполнять приземление летящего мяча.	текущий	Упражнения на развитие силы.	
13	Спортивные игры. Футбол.	Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника.	1	Комплекс ный	Развитие физических качеств. Обучение приземлению летящего мяча отбору мяча у соперника.	Уметь выполнять приземление летящего мяча. Знать о правилах отбора мяча у соперника.	текущий	Утренняя гимнастика.	
14	Спортивные игры. Футбол.	Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч).	1	Комплекс ный	Развитие физических качеств. Обучение приземлению летящего мяча отбору мяча у соперника.	Уметь выполнять отбор мяча у соперника.	текущий	Утренняя гимнастика.	
15	Спортивные игры. Футбол.	Технико – тактические действия при организации защиты.	1	Комплекс ный	Развитие физических качеств. Обучение Технико – тактические действия при организации защиты.	Уметь организовать свои действия в защите.	текущий	Утренняя гимнастика.	

16	Спортивные игры. Футбол.	Технико – тактические действия при контратаке соперника.	1	Комплексный	Развитие физических качеств. Техничко – тактические действия при организации защиты.	Уметь организовать свои действия в защите.	текущий	Упражнения на развитие гибкости	
17	Спортивные игры. Футбол.	Отработка тактических игровых комбинаций.	1	Контрольный	Развитие физических качеств. Отработка тактических игровых комбинаций.	Уметь выполнять игровые комбинации.	текущий	Упражнения на развитие гибкости	
18	Спортивные игры. Футбол.	Игра в футбол.	1	Комплексный	Развитие физических качеств. Отработка тактических игровых комбинаций.	Знать правила игры. Уметь играть в футбол по правилам.	текущий	Упражнения на развитие гибкости	
19	Спортивные игры. Волейбол	Инструктаж по ТБ на волейбола. Передачи мяча сверху и снизу.	1	Комплексный	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Развитие физических качеств. Повторение передач мяча сверху и снизу над собой и а парах.	Уметь выполнять передачи.	текущий	Упражнения со скакалкой.	
20	Спортивные игры. Волейбол	Передачи на месте и с перемещением.	1	Комплексный	СУ. Комплекс упражнений с волейбольным мячом Повторение передач мяча сверху и снизу над собой, в парах. Передачи в тройках при перемещении. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять передачи.	текущий	Упражнения со скакалкой.	
21	Спортивные игры. Волейбол	Передачи сверху и снизу в парах на месте и с перемещением	1	Контрольный	Передачи в парах сверху на месте на оценку. Повторение передач сверху и снизу в парах на месте и с перемещением. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять передачи.	Оценить передачи сверху.	Упражнения со скакалкой.	
22	Спортивные игры. Волейбол	Нижняя прямая подача. Передачи в парах.	1	Контрольный	Передачи мяча в парах снизу на оценку. Обучение нижней прямой подачи. Повторение передач в парах сверху и снизу. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять передачи.	Оценить выполнять передачи снизу	Упражнения на развитие силы.	
23	Спортивные игры. Волейбол	Передачи в парах. Нижняя подача.	1	Контрольный	Передачи сверху и снизу в парах на оценку. Повторение нижней прямой подачи. Передачи и подачи через сетку. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять передачи и подачу	Оценить передачи сверху и снизу в парах	Упражнения на развитие силы.	
24	Спортивные игры. Волейбол	Нижняя подача. Передачи через сетку. Подача сверху.			Подача снизу прямо на оценку. Обучение верхней прямой подаче. Повторение передач сверху и снизу в парах через сетку.	Уметь выполнять передачи и подачу	Оценить передачи сверху и снизу в парах	Упражнения на развитие силы.	
25	Спортивные игры. Волейбол	Подачи сверху и снизу. Передачи мяча в парах через сетку.	1	Комплексный	Повторение нижней прямой и верхней прямой подачи. Обучение нижней боковой подачи Повторение передач сверху и снизу в парах через сетку и без неё. Развитие физических качеств.	Уметь владеть волейбольным мячом.	Текущий	Упражнения на развитие гибкости	
26	Спортивные	Передачи, подачи мяча.	1	Комплекс	Обучение прямому нападающему	Уметь владеть волейбольным	Текущий	Упражнения	

	игры. Волейбол	Нападающий удар.		ный	удару. Повторение передач в парах без сетки и через сетку. Подачи сверху и снизу. Развитие физических качеств.	мячом.		ия на развитие гибкости	
27	Спортивные игры. Волейбол	Подачи, передачи, нападающий удар.	1	Комплексный	Обучение нападающему удару с переводом. Повторение прямого нападающего удара, передач сверху и снизу в парах. Учебная игра. Развитие физических качеств	Уметь владеть волейбольным мячом	Текущий	Упражнения на развитие гибкости	
28	Спортивные игры. Волейбол	Подачи, передачи, нападающий удар.	1	Комплексный	Обучение нападающему удару с переводом. Повторение прямого нападающего удара, передач сверху и снизу в парах. Учебная игра. Развитие физических качеств	Уметь владеть волейбольным мячом	Текущий	Упражнения на развитие гибкости	
29	Спортивные игры. Волейбол	Подача сверху. Передачи и подачи мяча. Одиночный блок.	1	Контрольный	Верхнюю прямую подачу оценить. Повторение передач сверху и снизу в парах, подачи сбоку снизу, нападающего удара. Обучение одиночному блоку. Развитие физических качеств	Уметь владеть волейбольным мячом	Оценить верхнюю прямую подачу.	Упражнения со скакалкой.	
30	Спортивные игры. Волейбол	Передачи, подачи, блокирование. Нижняя боковая подача.	1	Комплексный	Нижняя боковая подача на оценку. Повторение передач в парах, подач, нападающего удара, одиночного блока. Развитие физических качеств	Уметь владеть волейбольным мячом	Текущий.	Упражнения со скакалкой.	
31	Спортивные игры. Волейбол	Нижняя боковая подача. Передачи, нападающий удар, блок.		Контрольный	Нижнюю боковую подачу оценить. Повторение передач в парах, нападающего удара, блокирования. Развитие физических качеств	Уметь владеть волейбольным мячом	Оценить нижнюю боковую подачу	Упражнения со скакалкой.	
32	Спортивные игры. Волейбол	Изученные приемы игры. Двойной блок. Учебная игра.	1	Комплексный	Обучение двойному блокированию. Повторение передач в парах через сетку и без неё, подач мяча, нападающего удара, блокирования. Учебная игра в волейбол.	Уметь владеть волейбольным мячом	Текущий	Упражнения со скакалкой.	
33	Спортивные игры. Волейбол	Учебная игра.	1	Комплексный	Повторение передач в парах через сетку и без неё, подач мяча, нападающего удара, блокирования. Учебная игра в волейбол.	Уметь владеть волейбольным мячом	Текущий	Упражнения со скакалкой.	
IV четверть /1ч. теория + 9ч. волейбол + 14ч. легкая атлетика = 24 часов/									
1	Основы знаний.	Основы организации двигательной деятельности	1	Урок изучения нового материала	Теория 6 «Основы организации двигательной деятельности».	Знать основы организации двигательной деятельности.	текущий	Упражнения на развитие силы.	
2	Спортивные игры. Волейбол	Нападающий удар. Приём нападающего удара, блок, передачи.	1	Комплексный	Повторение передач в парах, блокирования. Обучение приема при блокировании. Нападающий удар, подачи сверху и снизу. Развитие физических качеств.	Уметь владеть волейбольным мячом	текущий	Упражнения на развитие силы.	
3	Спортивные игры.	Передачи, подачи, нападающий удар,	1	Комплексный	Комплекс ОРУ. Повторение передач в парах, подач, нападающих ударов.	Уметь владеть волейбольным мячом	Оценить одиночный	Упражнения на	

	Волейбол	двойной блок.			Развитие физических качеств.		блок.	<i>развитие силы.</i>	
4	Спортивные игры. Волейбол	Одиночный блок . Жесты судей.	1	Комплек- сный	Оценить одиночный блок качеств. Повторение передач в парах, подач, нападающего удара, приема с нападающего удара. Обучение судейским тестам.	Уметь владеть волейбольным мячом.	текущий	<i>Упражнен- ия на развитие гибкости.</i>	
5	Спортивные игры. Волейбол	Изученные приемы игры.	1	Комплек- сный	Комплекс ОРУ. Со скакалкой. Повторение передач , подач, нападающего удара, блокирования. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть волейбольным мячом	текущий	<i>Упражнен- ия на развитие гибкости.</i>	
6	Спортивные игры. Волейбол	Нападающий удар. Изученные приемы игры. Учебная игра.	1	Контроль ный	Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. . Повторение передач , подач, нападающего удара, блокирования. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть волейбольным мячом .	Оценить нападающи й удар.	<i>Упражнен- ия на развитие гибкости.</i>	
7	Спортивные игры. Волейбол	Прием нападающего удара. Повторение изученных приемов игры.	1	Контроль ный	<i>ОРУ в парах.</i> Оценить умение принимать мяч после нападающего удара. Повторение подач, передач, блока, нападающего удара. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть волейбольным мячом	Оценить умение принимать мяч после нападающего удара.	<i>Упражнен- ия со скакалкой.</i>	
8	Спортивные игры. Волейбол	Изученные приемы игры в волейбол.	1	Комплек- сный	. Повторение подач, передач, блока, нападающего удара. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть волейбольным мячом	текущий	<i>Упражнен- ия со скакалкой.</i>	
9	Спортивные игры. Волейбол	Изученные приемы игры в волейбол.	1	Комплек- сный	Комплекс ОРУ . Повторение подач, передач, блока, нападающего удара. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть волейбольным мячом	текущий	<i>Упражнен- ия на развитие силы.</i>	
10	Спортивные игры. Волейбол	Изученные приемы игры в волейбол. Учебная игру.	1	Контроль ный	Комплекс ОРУ со скакалкой. Развитие физических качеств . Повторение изученных приемов игры. Учебная игра на оценку.	Уметь владеть волейбольным мячом	Оценить умение играть в волейбол.	<i>Упражнен- ия на развитие силы.</i>	
11	Легкая атлетика.	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Наклон вперед из положения сидя. Прыжки в высоту с разбега.	1	Комплек- сный	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. Наклон вперед – на результат. Прыжок в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь демонстрировать физические качества.	текущий	<i>Упражнен- ия на развитие гибкости.</i>	
12	Легкая атлетика.	Прыжки в высоту с разбега.	1	Комплек- сный	Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. Прыжок в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	<i>Упражнен- ия на развитие гибкости.</i>	
13	Легкая атлетика.	Прыжки в высоту с разбега.	1	Комплек- сный	Прыжки в высоту с разбега. Развитие физических качеств. Прыжки в длину с места на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	<i>Упражнен- ия на развитие гибкости.</i>	

14	Легкая атлетика.	Подтягивание на перекладине. Прыжок в высоту с разбега.	1	Комплексный	Подтягивание на результат. Развитие физических качеств. Прыжки в высоту с разбега. (технику перехода через планку-оценить)	Уметь выполнять прыжки в высоту и подтягивание..	текущий	Упражнения со скакалкой.	
15	Легкая атлетика.	Прыжок в высоту с разбега.	1	Комплексный	Комплекс упражнений .Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта. Прыжок в длину с разбега. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять технику высокого старта, прыжка в длину с разбега.	текущий	Упражнения со скакалкой.	
16	Легкая атлетика.	Прыжок в высоту с разбега на оценку разбега.	1	Контрольный	Прыжки в высоту на оценку. Развитие прыгучести.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упражнения со скакалкой.	
17	Легкая атлетика.	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча(150гр).	1	Комплексный	.Специальные беговые упражнения .Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять технику, прыжка в длину с разбега, метания мяча.	текущий	Упражнения на развитие силы.	
18	Легкая атлетика.	Бег 100 м на результат. Метание мяча.	1	Контрольный	Специальные беговые упражнения. Бег 100 м на результат. Метание гранаты. Прыжки в длину с разбега. Развитие физических качеств.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Оценить бег на 100 м.	Упражнения на развитие силы.	
19	Легкая атлетика.	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. Бег 1000 м.	1	Комплексный	.Специальные беговые упражнения. Метание мяча. Развитие физических качеств. Бег 1000 м. на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упражнения на развитие силы.	
20	Легкая атлетика.	Прыжки в длину с разбега на. Метание мяча.	1	Контрольный	Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. Прыжки в длину с разбега на оценку. Легкоатлетические эстафеты.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Оценить прыжки в длину с разбега.	Упражнения на развитие гибкости.	
21	Легкая атлетика.	Метание мяча на дальность.	1	Контрольный	Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств .Метание мяча на оценку. Легкоатлетические эстафеты.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Оценить метание мяча.	Упражнения на развитие гибкости.	
22	Легкая атлетика.	Бег 2000 м на результат. Метание мяча.	1	Урок изучения нового материала	Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м на результат. Развитие физических качеств. Эстафеты с бегом до 200 м.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Оценить бег на выносливость	Упражнения на развитие гибкости.	
23	Легкая атлетика.	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ. СБУ. Повторение прыжков в длину с разбега и метания мяча. Развитие выносливости.	Уметь прыгать в длину и метать мяч.	Текущий	Комплекс ОРУ.	
24	Легкая атлетика.	Эстафетный бег.	1	Контрольный	Техника низкого старта на оценку. Обучение эстафетному бегу. Развитие скорости и прыгучести.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	Текущий.		

По рабочей программе Матвеева А.П. на изучение предмета «Физическая культура» в 8 в классе отводится 102часа из расчета 3 часа в неделю.

Рабочая программа на 2016-2017учебный год составлена в соответствии с календарным графиком учебного процесса на 102 часов.

