

общеобразовательная школа села Индерка Сосновоборского района Пензенской области

Рассмотрена на заседании МО учителей физической культуры Протокол №1 от 26.08.2016	Принята на заседании педсовета Протокол №15 от 28.08.2016	Утверждена Приказом №151 от 01.09.2016  Директор школы
--	--	---



Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы села Индерка Сосновоборского района Пензенской области

Авторы-составители программы:

Зябирова Алеу Рустямовна,

Манахов Камиль Хафизович

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ с. Индерка, Примерной программы по физической культуре основного общего образования.

1. Планируемые результаты освоения курса физической культуры

Личностные, метапредметные и предметные

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

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

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, - составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Государственные требования к уровню физической подготовленности школьников при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

III СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 11-12 лет) (5-6 класс) Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км	8,35	7,55	7,10	8,55	8,35	8,00

	(мин., сек.)						
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14,10	13,50	13,00	14,50	14,30	13,50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	6	7	5	6	7

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным

образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

IV СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 13-15 лет) (7-9 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	–	–	–
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	–	–	–	7	9	15
5.	Поднимание туловища из	30	36	47	25	30	40

	положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)						
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ УРОК РЕФЛЕКСИИ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжная подготовка.

Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Упражнения направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Распределение учебного времени реализации программного материала по физической культуре (5–9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	78	78	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	21	21	21	21	21
2	Вариативная часть	27	27	27	27	24
2.1	Баскетбол	12	12	12	12	12
2.2	Кроссовая подготовка	15	15	15	15	12
	Итого	105	105	105	105	102

5 класс
Тематическое планирование уроков физической культуры на I четверть

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
1.	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	Урок открытия нового знания	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Развитие скоростных качеств
2.				Урок общеметодологической направленности	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	
3.				Урок общеметодологической направленности	Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	
4.				Урок общеметодологической направленности	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	
5.				Урок развивающего контроля	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Бег 60 м: м.: «5» – 10,2 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,4 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,9 с.; «3» – 11,6 с.	

6.	Прыжок в длину. Метание малого мяча	4	Урок открытия нового знания	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1×1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Развитие скоростно-силовых качеств
7.			Урок рефлексии	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1×1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий	
8.			Урок общеметодологической направленности	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1×1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий	
9.			Урок развивающего контроля	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1×1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	

10.		Бег на средние дистанции	2	Урок открытия нового знания	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Развитие выносливости		
11.				Урок общеметодологической направленности	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м <i>(на результат)</i>	Текущий			
12.		Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	7	Урок открытия нового знания	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе <i>(до 20 мин)</i>	Текущий			
13.				Урок рефлексии	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе <i>(до 20 мин)</i>	Текущий			
14.				Урок рефлексии	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе <i>(до 20 мин)</i>	Текущий			
15.				Урок рефлексии	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе <i>(до 20 мин)</i>	Текущий			
16.				Урок рефлексии	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе <i>(до 20 мин)</i>	Текущий			
17.				Урок рефлексии	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе <i>(до 20 мин)</i>	Текущий			
18.				Урок развивающего контроля	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе <i>(до 20 мин)</i>	Бег 2 км без учета времени			
19.		Спортивные игры	Баскетбол	9	Урок открытия нового знания	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		Текущий	Развитие координационных способностей

20.				<p>Урок рефлексии</p> <p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	Текущий
21.				<p>Урок рефлексии</p> <p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	Текущий
22.				<p>Урок рефлексии</p> <p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	Оценка техники стойки и передвижений игрока
23.				<p>Урок рефлексии</p> <p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	Текущий
24.				<p>Урок рефлексии</p> <p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	Текущий

25.				Урок рефлексии	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча на месте	
26.				Урок открытия нового знания	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	
27.				Урок рефлексии	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	

Тематическое планирование уроков физической культуры на II четверть

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
28.	Спортивные игры	Баскетбол	3	Урок рефлексии	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Развитие координационных способностей
29.				Урок рефлексии	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	
30.				Урок рефлексии	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	
31.	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	6	Урок открытия нового знания	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Развитие силовых качеств
32.				Урок рефлексии	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	

33.				Урок рефлексии	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в вися. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий				
34.				Урок рефлексии	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в вися. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий				
35.				Урок рефлексии	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в вися. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий				
36.				Урок развивающего контроля	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в вися. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в вися.				
37.				Опорный прыжок. Строевые упражнения	6	Урок открытия нового знания	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей		Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Развитие скоростно-силовых качеств
38.						Урок рефлексии	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей		Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	

39.			Урок рефлексии	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	
40.			Урок рефлексии	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	
41.			Урок рефлексии	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	
42.			Урок развивающего контроля	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	Оценка техники выполнения опорного прыжка	
43.		Акробатика	Урок открытия нового знания	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Развитие гибкости
44.	Урок рефлексии		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий		
45.	Урок рефлексии		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий		
46.	Урок рефлексии		Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий		

47.				Урок рефлексии	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувьрки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувьрки, стойку на лопатках	Текущий	
48.				Урок развивающего контроля	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувьрки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувьрки, стойку на лопатках	Оценка техники выполнения кувьрков, стойки на лопатках	

Тематическое планирование уроков физической культуры на III четверть

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
49.	Лыжная подготовка	Лыжные ходы, подъемы, спуски	21	Урок открытия нового знания	Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, температурный режим. Подвижные игры.	Уметь передвигаться на лыжах.	Текущий	Развитие координационных способностей
50.				Урок открытия нового знания	Скользкий шаг, работа рук и ног при передвижении. Подвижные игры.	Уметь передвигаться на лыжах.	Текущий	
51.				Урок рефлексии	Скользкий шаг, работа рук и ног при передвижении. Подвижные игры.	Уметь передвигаться на лыжах, следить за движением рук и ног.	Текущий	
52.				Урок рефлексии	Скользкий шаг, работа рук и ног при передвижении. Подвижные игры.	Уметь передвигаться на лыжах, следить за движением рук и ног.	Текущий	
53.				Урок рефлексии	Скользкий шаг, работа рук и ног при передвижении. Подвижные игры. Подъем «полуелочкой».	Уметь передвигаться на лыжах, следить за движением рук и ног.	Текущий	
54.				Урок рефлексии	Скользкий шаг, работа рук и ног при передвижении. Подвижные игры. Подъем «полуелочкой».	Уметь передвигаться скользящим шагом.	Текущий	
55.				Урок рефлексии	Скользкий шаг, работа рук и ног при передвижении. Подвижные игры. Подъем «полуелочкой».	Уметь передвигаться скользящим шагом.	Текущий	
56.				Урок рефлексии	Скользкий шаг, работа рук и ног при передвижении. Подвижные игры. Торможение «плугом».	Уметь передвигаться скользящим шагом.	Текущий	
57.				Урок развивающего контроля	Скользкий шаг, работа рук и ног при передвижении. Подвижные игры. Торможение «плугом».	Уметь передвигаться скользящим шагом с палками.	Оценка техники передвижения скользящим шагом.	Развитие выносливости

58.				Урок рефлексии	Скользкий шаг, работа рук и ног при передвижении. Подвижные игры. Торможение «плугом».	Уметь передвигаться скользящим шагом с палками.	Текущий	
59.				Урок открытия нового знания	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 1км.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом.	Текущий	
60.				Урок открытия нового знания	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 1км.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом.	Текущий	
61.				Урок рефлексии	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом.	Текущий	
62.				Урок рефлексии	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом.	Текущий	
63.				Урок развивающего контроля	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2км.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, выполнять торможение.	Техника передвижения одновременным одношажным ходом.	
64.				Урок рефлексии	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2км.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, выполнять торможение.	Текущий	
65.				Урок открытия нового знания	Попеременный двушажный ход. Спуски и подъемы. Игры-эстафеты.	Уметь передвигаться попеременным двушажным ходом.	Текущий	

66.				Урок открытия нового знания	Попеременный двушажный ход. Спуски и подъемы. Игры-эстафеты.	Уметь передвигаться попеременным двушажным ходом.	Текущий	
67.				Урок рефлексии	Попеременный двушажный ход. Спуски и подъемы. Игры-эстафеты.	Уметь передвигаться попеременным двушажным ходом.	Текущий	
68.				Урок рефлексии	Попеременный двушажный ход. Спуски и подъемы. Игры-эстафеты.	Уметь передвигаться попеременным двушажным ходом.	Текущий	
69.				Урок развивающего контроля	Попеременный двушажный ход. Спуски и подъемы. Игры-эстафеты. Прохождение дистанции до 2,5км.	Уметь передвигаться попеременным двушажным ходом.	Техника передвижения попеременным двушажным ходом.	
70.	Спортивные игры	Волейбол	9	Урок открытия нового знания	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Развитие скоростно-силовых качеств
71.				Урок общеметодологической направленности	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	
72.				Урок общеметодологической направленности	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий.	
73.				Урок общеметодологической направленности	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения стойки и передвижений	

74.				Урок рефлексии	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	
75.				Урок рефлексии	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	
76.				Урок рефлексии	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	
77.				Урок рефлексии	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	
78.				Урок рефлексии	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	

Тематическое планирование уроков физической культуры на IV четверть.

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
79.	Спортивные игры	Волейбол	9	Урок рефлексии	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Развитие скоростно-силовых качеств
80.				Урок рефлексии	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	
81.				Урок рефлексии	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	
82.				Урок рефлексии	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	
83.				Урок рефлексии	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	
84.				Урок рефлексии	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	

85.				Урок рефлексии	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	
86.				Урок рефлексии	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	
87.				Урок рефлексии	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники нижней прямой подачи	
88.	Легкая атлетика	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	8	Урок открытия нового знания	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Развитие выносливости
89.				Урок рефлексии	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
90.				Урок рефлексии	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
91.				Урок рефлексии	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
92.				Урок рефлексии	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	

93.			Урок рефлексии	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
94.			Урок рефлексии	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
95.			Урок развивающего контроля	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Бег 2 км без учета времени	
96.	Бег на средние дистанции	2	Урок открытия нового знания	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	
97.			Урок общеметодологической направленности	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат)	Текущий	
98.	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	Урок рефлексии	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Развитие скоростных качеств
99.			Урок общеметодологической направленности	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	
100			Урок общеметодологической направленности	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	
101			Урок развивающего контроля	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	

102			Урок развивающего контроля	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Бег 60 м: м.: «5» – 10,2 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,4 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,9 с.; «3» – 11,6 с.	
103	Прыжок в высоту, метание мяча	3	Урок открытия нового знания	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий	Развитие силовых качеств
104			Урок общеметодологической направленности	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий	
105			Урок общеметодологической направленности	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий	

6 класс
Тематическое планирование уроков физической культуры на I четверть

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
1.	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	Урок открытия нового знания	Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Развитие скоростных качеств
2.				Урок рефлексии	Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	
3.				Урок общеметодологической направленности	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	
4.				Урок общеметодологической направленности	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Бег (3 × 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	
5.				Урок развивающего контроля	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	М.: «5» – 10,0 с.; «4» – 10,6 с.; «3» – 10,8 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,2 с.	

6.	Прыжок в длину. Метание малого мяча	4	Урок рефлексии	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Развитие скоростно-силовых качеств
7.			Урок рефлексии	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	
8.			Урок рефлексии	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	
9.			Урок развивающего контроля	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель	
10.	Бег на средние дистанции	2	Урок рефлексии	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	Текущий	Развитие выносливости
11.			Урок рефлексии	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	М.: «5» – 5,00 мин; «4» – 5,30 мин; «3» – 6,00 мин; д.: «5» – 5,30 мин; «4» – 6,00 мин; «3» – 6,20 мин	

12.		Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	7	Урок рефлексии	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
13.				Урок общеметодологической направленности	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
14.				Урок общеметодологической направленности	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
15.				Урок общеметодологической направленности	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
16.				Урок общеметодологической направленности	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
17.				Урок общеметодологической направленности	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
18.				Урок развивающего контроля	Бег (2000 м). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин	
19.				Спортивные игры	Баскетбол	9	Урок открытия нового знания	
20.	Урок рефлексии	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы				Текущий	

21.				Урок рефлексии	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	Текущий	
22.				Урок рефлексии	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	
23.				Урок рефлексии	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	Текущий	
24.				Урок рефлексии	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	Текущий	
25.				Урок открытия нового знания	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	Текущий	

26.				Урок рефлексии	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	Текущий	
27.				Урок рефлексии	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	Текущий	

Тематическое планирование уроков физической культуры на II четверть

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
28.	Спортивные игры	Баскетбол	3	Урок рефлексии	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий.	Развитие координационных способностей
29.				Урок рефлексии	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий.	
30.				Урок рефлексии	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	
31.	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	6	Урок открытия нового знания	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Развитие силовых качеств
32.				Урок общеметодологической направленности	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	

33.			Урок общеметодологической направленности	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	
34.			Урок общеметодологической направленности	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	
35.			Урок общеметодологической направленности	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	
36.			Урок развивающего контроля	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в виси. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений	
37.		6	Урок открытия нового знания	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Развитие скоростно-силовых качеств
38.	Урок общеметодологической направленности		Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий		
39.	Урок общеметодологической направленности		Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий		

40.			Урок общеметодологической направленности	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	
41.			Урок общеметодологической направленности	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	
42.			Урок развивающего контроля	Выполнение прыжка ноги врозь (<i>на оценку</i>). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (<i>5–6 упражнений</i>). Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Оценка техники опорного прыжка	
43.		Акробатика. Лазание по канату	Урок открытия нового знания	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Развитие гибкости
44.	Урок рефлексии		Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
45.	Урок рефлексии		Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
46.	Урок общеметодологической направленности		6 Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
47.	Урок общеметодологической направленности		Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
48.	Урок развивающего контроля		Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату		

Тематическое планирование уроков физической культуры на III четверть

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
49.	Лыжная подготовка	Лыжные ходы, подъемы, спуски	21	Урок открытия нового знания	Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, температурный режим. Подвижные игры.	Уметь передвигаться на лыжах.	Текущий	Развитие координационных способностей
50.				Урок открытия нового знания	Скользкий шаг, работа рук и ног при передвижении. Подвижные игры.	Уметь передвигаться на лыжах.	Текущий	
51.				Урок рефлексии	Скользкий шаг, работа рук и ног при передвижении. Подвижные игры.	Уметь передвигаться на лыжах, следить за движением рук и ног.	Текущий	
52.				Урок рефлексии	Скользкий шаг, работа рук и ног при передвижении. Подвижные игры.	Уметь передвигаться на лыжах, следить за движением рук и ног.	Текущий	
53.				Урок рефлексии	Скользкий шаг, работа рук и ног при передвижении. Подвижные игры. Подъем «полуелочкой».	Уметь передвигаться на лыжах, следить за движением рук и ног.	Текущий	
54.				Урок рефлексии	Скользкий шаг, работа рук и ног при передвижении. Подвижные игры. Подъем «полуелочкой».	Уметь передвигаться скользящим шагом.	Текущий	
55.				Урок рефлексии	Скользкий шаг, работа рук и ног при передвижении. Подвижные игры. Подъем «полуелочкой».	Уметь передвигаться скользящим шагом.	Текущий	
56.				Урок рефлексии	Скользкий шаг, работа рук и ног при передвижении. Подвижные игры. Торможение «плугом».	Уметь передвигаться скользящим шагом.	Текущий	

57.			Урок развивающего контроля	Скользкий шаг, работа рук и ног при передвижении. Подвижные игры. Торможение «плугом».	Уметь передвигаться скользящим шагом с палками.	Оценка техники передвижения скользящим шагом.	Развитие выносливости
58.			Урок рефлексии	Скользкий шаг, работа рук и ног при передвижении. Подвижные игры. Торможение «плугом».	Уметь передвигаться скользящим шагом с палками.	Текущий	
59.			Урок открытия нового знания	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 1км.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом.	Текущий	
60.			Урок открытия нового знания	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 1км.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом .	Текущий	
61.			Урок рефлексии	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом.	Текущий	
62.			Урок рефлексии	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом.	Текущий	
63.			Урок развивающего контроля	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2км.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, выполнять торможение.	Техника передвижения одновременным одношажным ходом.	
64.			Урок рефлексии	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2км.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, выполнять торможение.	Текущий	

65.				Урок открытия нового знания	Попеременный двушажны ход. Спуски и подъемы. Игры-эстафеты.	Уметь передвигаться попеременным двушажным ходом.	Текущий	
66.				Урок открытия нового знания	Попеременный двушажный ход. Спуски и подъемы. Игры-эстафеты.	Уметь передвигаться попеременным двушажным ходом.	Текущий	
67.				Урок рефлексии	Попеременный двушажный ход. Спуски и подъемы. Игры-эстафеты.	Уметь передвигаться попеременным двушажным ходом.	Текущий	
68.				Урок рефлексии	Попеременный двушажный ход. Спуски и подъемы. Игры-эстафеты.	Уметь передвигаться попеременным двушажным ходом.	Текущий	
69.				Урок развивающего контроля	Попеременный двушажный ход. Спуски и подъемы. Игры-эстафеты. Прохождение дистанции до 3км.	Уметь передвигаться попеременным двушажным ходом.	Техника передвижения попеременным двушажным ходом.	
70.	Спортивные игры	Волейбол	9	Урок открытия нового знания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Развитие скоростно-силовых качеств
71.				Урок рефлексии	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	

72.				Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
73.				Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
74.				Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
75.				Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
76.				Урок рефлексии	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	

77.				Урок рефлексии	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах</p>	
78.				Урок рефлексии	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах</p>	

Тематическое планирование уроков физической культуры на IV четверть

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
79.	Спортивные игры	Волейбол	9	Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Развитие скоростно-силовых качеств
80.				Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
81.				Урок рефлексии	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	
82.				Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	

83.				Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
84.				Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
85.				Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой	
86.				Урок общеметодологической направленности	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	

87.				Урок общеметодологической направленности	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
88.	Легкая атлетика	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	8	Урок рефлексии	Равномерный бег (<i>15 мин</i>). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>)	Текущий	Развитие выносливости
89.				Урок общеметодологической направленности	Равномерный бег (<i>16 мин</i>). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>)	Текущий	
90.				Урок общеметодологической направленности	Равномерный бег (<i>17 мин</i>). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>)	Текущий	
91.				Урок общеметодологической направленности	Равномерный бег (<i>17 мин</i>). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>)	Текущий	
92.				Урок общеметодологической направленности	Равномерный бег по пересеченной местности (<i>18 мин</i>). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>)	Текущий	
93.				Урок общеметодологической направленности	Равномерный бег по пересеченной местности (<i>18 мин</i>). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>)	Текущий	
94.				Урок общеметодологической направленности	Равномерный бег по пересеченной местности (<i>19 мин</i>). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>)	Текущий	

95.			Урок развивающего контроля	Бег (2000 м). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин	
96.	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	Урок рефлексии	Высокий старт (15–30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Развитие скоростных качеств
97.			Урок рефлексии	Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	
98.			Урок общеметодологической направленности	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	
99.			Урок общеметодологической направленности	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	
100			Урок развивающего контроля	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5» – 10,0 с.; «4» – 10,6 с.; «3» – 10,8 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,2 с.	

101	Прыжок в высоту, метание мяча	5	Урок рефлексии	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Развитие силовых качеств
102			Урок рефлексии	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	
103			Урок рефлексии	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	
104			Урок рефлексии	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину	
105			Урок рефлексии	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	

7 класс
Тематическое планирование уроков физической культуры на I четверть

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
1.	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	Урок открытия нового знания	Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Развитие скоростных качеств
2.				Урок общеметодологической направленности	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	
3.				Урок общеметодологической направленности	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	
4.				Урок общеметодологической направленности	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	
5.				Урок развивающего контроля	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5» – 9,5 с.; «4» – 9,8 с.; «3» – 10,2 с.; д.: «5» – 9,8 с.; «4» – 10,4 с.; «3» – 10,9 с.	

6.	Прыжок в длину. Метание малого мяча	4	Урок рефлексии	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	Развитие скоростно-силовых качеств
7.			Урок рефлексии	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	
8.			Урок рефлексии	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	
9.			Урок развивающего контроля	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	М.: «5» – 360 см; «4» – 340 см; «3» – 320 см; д.: «5» – 340 см; «4» – 320 см; «3» – 300 см	
10.	Бег на средние дистанции	2	Урок рефлексии	Бег (1500 м). Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: пробежать 1500 м	Без учета времени	Развитие выносливости
11.			Урок рефлексии	Бег (1500 м). Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: пробежать 1500 м	Без учета времени	

12.		Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	7	Урок рефлексии	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	
13.				Урок общеметодологической направленности	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	
14.				Урок общеметодологической направленности	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	
15.				Урок общеметодологической направленности	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	
16.				Урок общеметодологической направленности	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	
17.				Урок общеметодологической направленности	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	
18.				Урок развивающего контроля	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Футбол»	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Без учета времени	
19.				Спортивные игры	Баскетбол	9	Урок открытия нового знания	

20.				<p>Передвижения игрока. Повороты с мячом.</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.</p> <p>Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>	Текущий	
21.				<p>Передвижения игрока. Повороты с мячом.</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>	Текущий	
22.				<p>Передвижения игрока. Повороты с мячом.</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	

23.				<p>Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>	Текущий	
24.				<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>	Текущий	
25.				<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>	Текущий	
26.				<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>	Текущий	
27.				<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	

Тематическое планирование уроков физической культуры на II четверть

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
28.	Спортивные игры	Баскетбол	3	Урок открытия нового знания	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Развитие координационных способностей
29.				Урок рефлексии	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	
30.				Урок рефлексии	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места	
31.	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	6	Урок открытия нового знания	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	Развитие силовых качеств

32.				Урок рефлексии	<p>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!».</p> <p>Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости</p>	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	
33.				Урок рефлексии	<p>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!».</p> <p>Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Эстафеты. Развитие силовых способностей</p>	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	
34.				Урок рефлексии	<p>Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.).</p> <p>Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висе.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей</p>	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	
35.				Урок рефлексии	<p>Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.).</p> <p>Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висе.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей</p>	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	

36.			Урок развивающего контроля	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М: 8–6–3 р.; д.: 19–15–8 р.	
37.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	6	Урок открытия нового знания	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Текущий	Развити-силовых качеств
38.			Урок рефлексии	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Текущий	
39.			Урок рефлексии	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Текущий	
40.			Урок рефлексии	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Текущий	
41.			Урок рефлексии	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ	
42.			Урок развивающего контроля	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения	

43.	Акробатика. Лазание по канату	6	Урок открытия нового знания	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Развитие гибкости
44.			Урок рефлексии	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полу шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	
45.			Урок рефлексии	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полу шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	
46.			Урок рефлексии	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полу шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	Текущий	
47.			Урок рефлексии	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полу шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей			
48.			Урок развивающего контроля	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полу шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей		Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6–5–3)	

Тематическое планирование уроков физической культуры на III четверть

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
49.	Лыжная подготовка	Лыжные ходы, подъемы, спуски	21	Урок открытия нового знания	Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, температурный режим. Подвижные игры.	Уметь передвигаться на лыжах.	Текущий	Развитие координационных способностей
50.				Урок открытия нового знания	Скользкий шаг, работа рук и ног при передвижении. Подвижные игры.	Уметь передвигаться на лыжах.	Текущий	
51.				Урок рефлексии	Скользкий шаг, работа рук и ног при передвижении. Подвижные игры.	Уметь передвигаться на лыжах, следить за движением рук и ног.	Текущий	
52.				Урок рефлексии	Скользкий шаг, работа рук и ног при передвижении. Подвижные игры.	Уметь передвигаться на лыжах, следить за движением рук и ног.	Текущий	
53.				Урок рефлексии	Скользкий шаг, работа рук и ног при передвижении. Подвижные игры. Подъем «полу елочкой».	Уметь передвигаться на лыжах, следить за движением рук и ног.	Текущий	
54.				Урок рефлексии	Скользкий шаг, работа рук и ног при передвижении. Подвижные игры. Подъем «полу елочкой».	Уметь передвигаться скользящим шагом.	Текущий	
55.				Урок рефлексии	Скользкий шаг, работа рук и ног при передвижении. Подвижные игры. Подъем «полу елочкой».	Уметь передвигаться скользящим шагом.	Текущий	
56.				Урок рефлексии	Скользкий шаг, работа рук и ног при передвижении. Подвижные игры. Торможение «плугом».	Уметь передвигаться скользящим шагом.	Текущий	

57.			Урок развивающего контроля	Скользкий шаг, работа рук и ног при передвижении. Подвижные игры. Торможение «плугом».	Уметь передвигаться скользящим шагом с палками.	Оценка техники передвижения скользящим шагом.	Развитие выносливости
58.			Урок рефлексии	Скользкий шаг, работа рук и ног при передвижении. Подвижные игры. Торможение «плугом».	Уметь передвигаться скользящим шагом с палками.	Текущий	
59.			Урок открытия нового знания	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 1км.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом.	Текущий	
60.			Урок открытия нового знания	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 1км.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом .	Текущий	
61.			Урок рефлексии	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2км.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом.	Текущий	
62.			Урок рефлексии	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2км.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом.	Текущий	
63.			Урок развивающего контроля	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 3км.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, выполнять торможение.	Техника передвижения одновременным одношажным ходом.	
64.			Урок рефлексии	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 3км.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, выполнять торможение.	Текущий	

65.				Урок открытия нового знания	Попеременный двушажный ход. Спуски и подъемы. Игры-эстафеты.	Уметь передвигаться попеременным двушажным ходом.	Текущий	
66.				Урок открытия нового знания	Попеременный двушажный ход. Спуски и подъемы. Игры-эстафеты.	Уметь передвигаться попеременным двушажным ходом.	Текущий	
67.				Урок рефлексии	Попеременный двушажный ход. Спуски и подъемы. Игры-эстафеты.	Уметь передвигаться попеременным двушажным ходом.	Текущий	
68.				Урок рефлексии	Попеременный двушажный ход. Спуски и подъемы. Игры-эстафеты.	Уметь передвигаться попеременным двушажным ходом.	Текущий	
69.				Урок развивающего контроля	Попеременный двушажный ход. Спуски и подъемы. Игры-эстафеты. Прохождение дистанции до 3км.	Уметь передвигаться попеременным двушажным ходом.	Техника передвижения попеременным двушажным ходом.	
70.	Спортивные игры	Волейбол	9	Урок открытия нового знания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Развитие скоростно-силовых качеств
71.				Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	

72.			Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий
73.			Урок рефлексии	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий
74.			Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий
75.			Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку
76.			Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий
77.			Урок рефлексии	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку
78.			Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий

Тематическое планирование уроков физической культуры на IV четверть

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
79.	Спортивные игры	Волейбол	9	Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Развитие скоростно-силовых качеств
80.				Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	
81.				Урок рефлексии	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	
82.				Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	
83.				Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	

84.				Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	
85.				Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	
86.				Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	
87.				Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	
88.	Легкая атлетика	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	8	Урок рефлексии	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Развитие выносливости
89.				Урок общеметодологической направленности	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	
90.				Урок общеметодологической направленности	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	

91.			Урок общеметодологической направленности	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	
92.			Урок общеметодологической направленности	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Футбол». ОРУ.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	
93.			Урок общеметодологической направленности	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	
94.			Урок общеметодологической направленности	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	
95.			Урок развивающего контроля	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Без учета времени	
96.		5	Урок рефлексии	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Развитие скоростных качеств
97.	Урок общеметодологической направленности		Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
98.	Урок общеметодологической направленности		Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
99.	Урок общеметодологической направленности		Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
		Спринтерский бег, эстафетный бег					

100				Урок развивающего контроля	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5» – 9,5 с.; «4» – 9,8 с.; «3» – 10,2 с.; д.: «5» – 9,8 с.; «4» – 10,4 с.; «3» – 10,9 с.	
101	Прыжок в высоту, метание мяча	3	Урок рефлексии	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий		Развитие силовых качеств
102			Урок рефлексии	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
103			Урок рефлексии	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
104			Урок рефлексии	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Оценка техники метания мяча с разбега		
105			Урок рефлексии	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность		

8 класс
Тематическое планирование уроков физической культуры на I четверть

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
1.	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	Урок открытия нового знания	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Развитие скоростных качеств
2.				Урок общеметодологической направленности	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	
3.				Урок общеметодологической направленности	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	
4.				Урок общеметодологической направленности	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	
5.				Урок развивающего контроля	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	М.: «5» – 9,3 с.; «4» – 9,6 с.; «3» – 9,8 с.; д.: «5» – 9,5 с.; «4» – 9,8 с.; «3» – 10,0 с.	

6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание мяча	4	Урок рефлексии	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Развитие скоростно-силовых качеств		
7.			Урок рефлексии	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий			
8.			Урок рефлексии	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий			
9.			Урок развивающего контроля	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	Уметь: прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч	М.: 400, 380, 360 см д.: 370, 340, 320 см			
10.		Бег на средние дистанции	2	Урок рефлексии	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь: пробежать дистанцию 1500 (2000) м		Текущий	Развитие выносливости
11.				Урок развивающего контроля	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь: пробежать дистанцию 1500 (2000) м		М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин.	
12.		Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	7	Урок рефлексии	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)		Текущий	
13.				Урок общеметодологической направленности	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)		Текущий	
14.				Урок общеметодологической направленности	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)		Текущий	
15.	Урок общеметодологической направленности			Бег (16 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий			

16.				Урок общеметодологической направленности	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, прыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	
17.				Урок общеметодологической направленности	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	
18.				Урок развивающего контроля	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	М.: 16,00 мин; д.: 19,00 мин	
19.	Спортивные игры	Баскетбол	9	Урок рефлексии	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Совершенство-вание физических способностей и их влияние на физическое развитие. Инструктаж по ТБ. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Развитие координационных способностей
20.				Урок рефлексии	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
21.				Урок развивающего контроля	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	
22.				Урок рефлексии	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	

23.				Урок рефлексии	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
24.				Урок развивающего контроля	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники штрафного броска	
25.				Урок рефлексии	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1 , 3×2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
26.				Урок развивающего контроля	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1 , 3×2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	
27.				Урок рефлексии	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3×1 , 3×2 , 4×2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	

Тематическое планирование уроков физической культуры на II четверть

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
28.	Спортивные игры	Баскетбол	3	Урок рефлексии	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1 , 3×2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Развитие координационных способностей
29.				Урок рефлексии	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3×1 , 3×2 , 4×2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
30.				Урок рефлексии	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3×1 , 3×2 , 4×2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
31.	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	6	Урок открытия нового знания	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Развитие силовых качеств
32.				Урок общеметодологической направленности	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	

33.			Урок обще­методологической направленности	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	
34.			Урок обще­методологической направленности	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	
35.			Урок обще­методологической направленности	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	
36.			Урок развивающего контроля	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висячем положении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	М.: 9–7–5 р.; д.: 17–15–8 р.	
37.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	6	Урок открытия нового знания	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Развитие скоростно-силовых качеств
38.			Урок обще­методологической направленности	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	
39.			Урок обще­методологической направленности	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	

40.			Урок общеметодологической направленности	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий		
41.			Урок общеметодологической направленности	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий		
42.			Урок развивающего контроля	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом	Оценка техники опорного прыжка		
43.		Акробатика, лазание по канату	6	Урок открытия нового знания	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие гибкости	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Развитие гибкости
44.	Урок рефлексии			Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие гибкости	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий		
45.	Урок рефлексии			Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие гибкости	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий		
46.	Урок рефлексии			Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие гибкости	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий		
47.	Урок рефлексии			Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие гибкости	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий		
48.	Урок развивающего контроля			Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие гибкости	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Выполнение на оценку акробатических элементов		

Тематическое планирование уроков физической культуры на III четверть

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
49.	Лыжная подготовка	Лыжные ходы, подъемы, спуски	21	Урок открытия нового знания	Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, температурный режим. Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1км	Уметь: передвигаться на лыжах	Текущий	Развитие координационных способностей
50.				Урок рефлексии	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1км	Уметь: передвигаться на лыжах	Текущий	
51.				Урок развивающего контроля	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1км	Уметь: передвигаться на лыжах	Техника попеременного двухшажного хода	
52.				Урок рефлексии	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Поворот плугом. Прохождение дистанции до 1,5км. со сменой ходов	Уметь: передвигаться на лыжах	Текущий	
53.				Урок рефлексии	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Поворот плугом. Прохождение дистанции до 1,5км. со сменой ходов	Уметь: передвигаться на спусках	Текущий	
54.				Урок развивающего контроля	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Торможение плугом. Дистанции до 1,5км. со сменой ходов	Уметь: передвигаться на спусках	Поворот «плугом»	
55.				Урок рефлексии	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом. Прохождение дистанции 1,5км. с разной скоростью	Уметь: передвигаться на спусках	Текущий	

56.			Урок рефлексии	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом. Прохождение дистанции 1,5км. с разной скоростью	Уметь: передвигаться на спусках	Текущий	Развитие выносливости
57.			Урок рефлексии	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение 1,5км	Уметь: передвигаться на спусках	Текущий	
58.			Урок развивающего контроля	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение 1,5км	Уметь: передвигаться на спусках, осуществлять подъем	Техника подъема елочкой	
59.			Урок рефлексии	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Спуски в средней стойке. Прохождение дистанции 1,5-2км. с Урок рефлексии пройденных ходов	Уметь: передвигаться на спусках, осуществлять подъем	Текущий	
60.			Урок развивающего контроля	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Спуски в средней стойке. Прохождение дистанции 1,5-2км. с Урок рефлексии пройденных ходов	Уметь: передвигаться на спусках, осуществлять подъем	Торможение «плугом»	
61.			Урок рефлексии	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 2км	Уметь: передвигаться на спусках, осуществлять подъем	Текущий	
62.			Урок рефлексии	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2-2,5км. Подъемы, спуски	Уметь: передвигаться на спусках	Текущий	
63.			Урок рефлексии	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Круговая эстафета до 150 метров	Уметь: передвигаться на спусках, осуществлять подъем	Текущий	
64.			Урок рефлексии	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в среднем темпе до 3км	Уметь: передвигаться на спусках, осуществлять подъем	Текущий	
65.			Урок рефлексии	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в 2км. по пересеченной местности	Уметь: передвигаться на спусках, осуществлять подъем	Текущий	

66.				Урок развивающего контроля	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 2км	Уметь: передвигаться на спусках, осуществлять подъем	Дистанция 2км	
67.				Урок рефлексии	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Прохождение дистанции в среднем темпе до 3км	Уметь: передвигаться на спусках, осуществлять подъем	Текущий	
68.				Урок рефлексии	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Прохождение дистанции в среднем темпе до 3км	Уметь: передвигаться на спусках, осуществлять подъем	Текущий	
69.				Урок рефлексии	Прохождение дистанции в среднем темпе до 3км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов	Уметь: передвигаться на спусках, осуществлять подъем	Текущий	
70.	Спортивные игры	Волейбол	9	Урок открытия нового знания	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Развитие скоростно-силовых качеств
71.				Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
72.				Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
73.				Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
74.				Урок развивающего контроля	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	

75.			Урок рефлексии	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
76.			Урок общеметодологической направленности	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
77.			Урок общеметодологической направленности	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
78.			Урок развивающего контроля	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения

Тематическое планирование уроков физической культуры на IV четверть

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
79.	Спортивные игры	Волейбол	9	Урок общеметодологической направленности	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Развитие скоростно-силовых качеств
80.				Урок общеметодологической направленности	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
81.				Урок развивающего контроля	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения	
82.				Урок общеметодологической направленности	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
83.				Урок общеметодологической направленности	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	

84.				Урок общеметодологической направленности	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
85.				Урок общеметодологической направленности	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
86.				Урок развивающего контроля	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники владения мячом, нападающего удара	
87.				Урок общеметодологической направленности	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
88.	Легкая атлетика	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	8	Урок рефлексии	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Развитие выносливости
89.				Урок общеметодологической направленности	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	
90.				Урок общеметодологической направленности	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	

91.			Урок общеметодологической направленности	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий		
92.			Урок общеметодологической направленности	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий		
93.			Урок общеметодологической направленности	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий		
94.			Урок общеметодологической направленности	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий		
95.			Урок развивающего контроля	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	М.: 16,00 мин; д.: 19,00 мин		
96.		Бег на средние дистанции	2	Урок рефлексии	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м	Текущий	
97.				Урок развивающего контроля	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м	М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин	

98.	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	Урок рефлексии	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Развитие скоростных качеств
99.			Урок рефлексии	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	
100			Урок рефлексии	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	
101			Урок рефлексии	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	
102			Урок развивающего контроля	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	М.: «5» – 9,3 с.; «4» – 9,6 с.; «3» – 9,8 с.; д.: «5» – 9,5 с.; «4» – 9,8 с.; «3» – 10,0 с.	
103	Прыжок в высоту, метание мяча	3	Урок рефлексии	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий	Развитие силовых качеств
104			Урок рефлексии	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий	
105			Урок развивающего контроля	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Оценка метания мяча на дальность: м.: 40–35–31 м; д.: 35–30–28 м	

9 класс
Тематическое планирование уроков физической культуры на I четверть

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
1.	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	Урок открытия нового знания	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	Текущий	Развитие скоростных качеств
2.				Урок общеметодологической направленности	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Основы обучения двигательным действиям. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	Текущий	
3.				Урок общеметодологической направленности	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	Текущий	
4.				Урок общеметодологической направленности	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	Текущий	
5.				Урок развивающего контроля	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	М.: «5» – 8,6 с.; «4» – 8,9 с.; «3» – 9,1 с.; д.: «5» – 9,1 с.; «4» – 9,3 с.; «3» – 9,7 с.	

6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание мяча	4	Урок рефлексии	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. История отечественного спорта. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	Развитие скоростно-силовых качеств
7.			Урок рефлексии	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	
8.			Урок рефлексии	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	
9.			Урок развивающего контроля	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	М.: 420–400–380 см; д.: 380–360–340 см. Оценка техники метания мяча	
10.	Бег на средние дистанции	2	Урок рефлексии	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	Развитие выносливости
11.			Урок развивающего контроля	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	М.: 8,30–9,00–9,20 мин; д.: 7,30–8,30–9,00 мин	
12.	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	7	Урок рефлексии	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Развитие выносливости
13.			Урок общеметодологической направленности	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	

14.				Урок общеметодологической направленности	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	
15.				Урок общеметодологической направленности	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	
16.				Урок общеметодологической направленности	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	
17.				Урок развивающего контроля	Бег на результат (3000 м – м., 2000 м – д.). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	М.: 16,00–17,00– 18,00 мин;	
18.				Урок развивающего контроля	Бег на результат (3000 м – м., 2000 м – д.). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	д.: 10,0–11,30–12,30 мин	
19.				Спортивные игры	Баскетбол	9	Урок открытия нового знания	
20.	Урок рефлексии	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы				Текущий	
21.	Урок рефлексии	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы				Текущий	

22.				Урок общеметодологической направленности	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
23.				Урок развивающего контроля	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники штрафного броска
24.				Урок общеметодологической направленности	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
25.				Урок развивающего контроля	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке
26.				Урок общеметодологической направленности	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
27.				Урок рефлексии	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий

Тематическое планирование уроков физической культуры на II четверть

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
28.	Спортивные игры	Баскетбол	3	Урок рефлексии	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Развитие координационных способностей
29.				Урок общеметодологической направленности	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
30.				Урок общеметодологической направленности	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
31.	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения.	6	Урок рефлексии	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ Развитие силовых качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Развитие силовых качеств
32.				Урок рефлексии	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	

33.			Урок рефлексии	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в вися. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в вися	Текущий	
34.			Урок рефлексии	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в вися. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в вися	Текущий	
35.			Урок рефлексии	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в вися. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в вися	Текущий	
36.			Урок развивающего контроля	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в вися. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в вися	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в вися: М.: «5» – 10 р.; «4» – 8 р.; «3» – 6 р.; д.: «5» – 16 р.; «4» – 12 р.; «3» – 8 р.	
37.		6	Урок рефлексии	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	Развитие скоростно-силовых качеств
38.	Урок общеметодологической направленности		Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий		

39.			Урок общеметодологической направленности	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	
40.			Урок общеметодологической направленности	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	
41.			Урок общеметодологической направленности	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	
42.			Урок развивающего контроля	Перестроение из колонны по одном в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату: 6 м – 12 с (м.)	
43.		Акробатика	Урок открытия нового знания	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие гибкости	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Развитие гибкости
44.	Урок рефлексии		Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие гибкости	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий		
45.	Урок рефлексии		Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие гибкости	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий		
46.	Урок рефлексии		Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие гибкости	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий		

47.				Урок рефлексии	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие гибкости	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	
48.				Урок развивающего контроля	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие гибкости	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	

Тематическое планирование уроков физической культуры на III четверть

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
49.	Лыжная подготовка	Лыжные ходы, подъемы, спуски	21	Урок открытия нового знания	Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, температурный режим. Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1км	Уметь: передвигаться на лыжах	Текущий	Развитие координационных способностей
50.				Урок рефлексии	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1км	Уметь: передвигаться на лыжах	Текущий	
51.				Урок развивающего контроля	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1км	Уметь: передвигаться на лыжах	Техника попеременного двухшажного хода	
52.				Урок рефлексии	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Поворот плугом. Прохождение дистанции до 2км. со сменой ходов	Уметь: передвигаться на лыжах	Текущий	
53.				Урок рефлексии	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Поворот плугом. Прохождение дистанции до 2км. со сменой ходов	Уметь: передвигаться на спусках	Текущий	
54.				Урок развивающего контроля	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Торможение плугом. Дистанции до 2км. со сменой ходов	Уметь: передвигаться на спусках	Поворот «плугом».	

55.			Урок рефлексии	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом. Прохождение дистанции 2км. с разной скоростью	Уметь: передвигаться на спусках	Текущий	Развитие выносливости
56.			Урок рефлексии	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом. Прохождение дистанции 2км. с разной скоростью	Уметь: передвигаться на спусках	Текущий	
57.			Урок рефлексии	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2км	Уметь: передвигаться на спусках	Текущий	
58.			Урок развивающего контроля	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2км	Уметь: передвигаться на спусках, осуществлять подъем	Техника подъема елочкой	
59.			Урок рефлексии	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Спуски в средней стойке. Прохождение дистанции 2-2,5км. с Урок рефлексии пройденных ходов	Уметь: передвигаться на спусках, осуществлять подъем	Текущий	
60.			Урок развивающего контроля	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Спуски в средней стойке. Прохождение дистанции 2-2,5км. с Урок рефлексии пройденных ходов	Уметь: передвигаться на спусках, осуществлять подъем	Торможение «плугом»	
61.			Урок рефлексии	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3км	Уметь: передвигаться на спусках, осуществлять подъем	Текущий	
62.			Урок рефлексии	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2-3км. Подъемы, спуски	Уметь: передвигаться на спусках	Текущий	
63.			Урок рефлексии	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Круговая эстафета до 150 метров	Уметь: передвигаться на спусках, осуществлять подъем	Текущий	

64.				Урок рефлексии	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в среднем темпе до 4км	Уметь: передвигаться на спусках, осуществлять подъем	Текущий	
65.				Урок рефлексии	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в 3км. по пересеченной местности	Уметь: передвигаться на спусках, осуществлять подъем	Текущий	
66.				Урок развивающего контроля	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 2км	Уметь: передвигаться на лыжах на время	Дистанция 2км	
67.				Урок открытия нового знания	Попеременный четырехшажный ход. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Прохождение дистанции в среднем темпе до 3км	Уметь: передвигаться на спусках, осуществлять подъем	Текущий	
68.				Урок рефлексии	Попеременный четырехшажный ход. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Прохождение дистанции в среднем темпе до 3км	Уметь: передвигаться попеременным четырехшажным ходом	Текущий	
69.				Урок рефлексии	Прохождение дистанции в среднем темпе до 4км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов	Уметь: передвигаться на спусках, осуществлять подъем	Текущий	
70.				Спортивные игры	Волейбол	9	Урок открытия нового знания	
71.	Урок открытия нового знания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы				Текущий	
72.	Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; при менять в игре технические приемы				Текущий	

73.				Урок развивающего контроля	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах
74.				Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
75.				Урок рефлексии	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
76.				Урок рефлексии	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
77.				Урок развивающего контроля	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах
78.				Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий

Тематическое планирование уроков физической культуры на IV четверть

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
79.	Спортивные игры	Волейбол	9	Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Инструктаж по ТБ. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Развитие координационных способностей
80.				Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
81.				Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
82.				Урок рефлексии	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
83.				Урок развивающего контроля	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи	

84.				<p>Урок общеметодологической направленности</p>	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.</p> <p>Игра в нападение через 3-ю зону.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы</p>	Текущий	
85.				<p>Урок общеметодологической направленности</p>	<p>Комбинации из передвижений игрока.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.</p> <p>Игра в нападение через 3-ю зону.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы</p>	Текущий	
86.				<p>Урок общеметодологической направленности</p>	<p>Комбинации из передвижений игрока.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.</p> <p>Игра в нападение через 4-ю зону.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы</p>	Текущий	
87.				<p>Урок общеметодологической направленности</p>	<p>Комбинации из передвижений игрока.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.</p> <p>Игра в нападение через 4-ю зону.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы</p>	Текущий	

88.	Легкая атлетика	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	5	Урок рефлексии	Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Развитие выносливости
89.				Урок общеметодологической направленности	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	
90.				Урок общеметодологической направленности	Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыгиванием. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	
91.				Урок общеметодологической направленности	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	
92.				Урок развивающего контроля	Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	М.: 16,00– 17,00–18,00 мин; д.: 10,30– 11,30–12,30 мин	
93.		Бег на средние дистанции	2	Урок рефлексии	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	
94.				Урок рефлексии	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	М.: 8,30–9,00– 9,20 мин; д.: 7,30–8,30– 9,00 Мин	

95.	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	Урок открытия нового знания	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Развитие скоростных качеств
96.			Урок рефлексии	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	
97.			Урок рефлексии	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Основы обучения двигательным действиям. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	
98.			Урок рефлексии	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	
99.			Урок развивающего контроля	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5» – 8,6 с.; «4» – 8,9 с.; «3» – 9,1 с.; д.: «5» – 9,1 с.; «4» – 9,3 с.; «3» – 9,7 с.	
100	Прыжок в высоту, метание мяча	3	Урок рефлексии	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Текущий	Развитие силовых качеств
101			Урок рефлексии	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Текущий	
102			Урок рефлексии	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Текущий	

