

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

- Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: Физическая культура. 5-7 кл.: учеб, для общеобразоват. учреждений /М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2010.
- Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб, для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2010.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов(уроков)				
		класс				
		5	6	7	8	9
1	<b>Базовая часть</b>	75	75	<b>75</b>	75	75
1.1	Основы знаний о физ.культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	18	18	<b>18</b>	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	<b>18</b>	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	<b>21</b>	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	<b>18</b>	18	18
2	<b>Вариативная часть</b>	27	27	<b>27</b>	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	<b>27</b>	27	27
	Итого	102	102	<b>102</b>	102	102

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

МОУ СШ № 117

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 7-х классов

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения учебного предмета			Вид контроля	Д/з	Дата проведения													
						Личностные	Мета-предметные	Предметные			план	Факт												
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	Изучение нового материала	Высокий старт (до 20-40м), бег с ускорением (50-60 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.. Инструктаж по ТБ	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования ТБ, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Текущий	Комплекс 1														
2				Совершенствования	Высокий старт (до 20-40 м), бег с ускорением (50-60 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. челночный бег с ускорением (3x10 м). Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье								Текущий	Комплекс 1										
3				Совершенствования	Высокий старт (до 20-40 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. челночный бег с ускорением (3x10 м)												Текущий	Комплекс 1						
4				Совершенствования	Высокий старт (до 20-40м), челночный бег с ускорением (3x10 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки																Текущий	Комплекс 1		
5				Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»																			

6	Прыжок в длину. Метание малого мяча	4	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; выделить красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	10,2 с.; д.: «5» - 9,8 с.; «4» - 10,4с.; «3» - 10,8 с.	Текущий	Комплекс 1				
7			Комбинированный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств			Текущий	Комплекс 1					
8			Совершенствования	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств			Текущий	Комплекс 1					

9				Учетный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств				М: 5- 360см 4-340см 3-320см Д: 5-340см 4-320см 3-300см	Ком- плекс 1		
10		Бег на средние дистанции	2	Комбинированный	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»				Текущий	Ком- плекс 1		
11				Учетный	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»				м.: «5»- 5,00 мин.; «4»- 5,30 минс.; «3»- 6,00 мин с.; д.: «5» - 5,30 мин.; «4» - 6,00 мин.; «3» - 6,20 мин.	Ком- плекс 1		
12	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, пре-	9	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	Оказывать бескорыстную по-	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и	Самостоятельно адекватно оценивать пра-	Текущий	Ком- плекс 1		

13	одоление препятствий		Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	мощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	вильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу реализации, так и в конце действия; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы ; <b>демонстрировать уровень физической подготовленности</b>	Текущий	Комплекс 1		
14				Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 1		
15				Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 1		
16				Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 1		
17				Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 1		
18				Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 1		
19				Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие вы-				Текущий	Комплекс 1		

					носливости							
20				Учетный	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости					М: 10,30 мин Д: 14,00 мин	Комплекс 1	
21	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	6	Комбинированный	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»	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации, знать правила профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, знать терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; <b>демонстрировать уровень физи-</b>	Текущий	Комплекс 2		
22				Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»				Текущий	Комплекс 2		
23				Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей				Текущий	Комплекс 2		
24				Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре				Текущий	Комплекс		

					дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей			<i>ческой подготовленности</i>		2		
25				Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей				Текущий	Комплекс 2		
26				Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей				Оценка техн. выполнения	Комплекс 2		
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения	6	Комбинированный	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					Текущий	Комплекс 2		
28				Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведе-				Текущий	Комплекс		



					нием 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						с 2		
29				Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей					Текущий	Комплекс 2		
30				Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении, ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей					Текущий	Комплекс 2		
31				Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей					Текущий	Комплекс 2		
32				Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по во-					Оценка техники вы-	Комплекс 2		

					семь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей					полнения опорного прыжка			
33		Акробатика	6	Комбинированный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей					Текущий	Комплекс 2		
34	Комплексный			Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей					Текущий	Комплекс 2			
35	Комплексный			Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей					Текущий	Комплекс 2			
36	Комплексный			Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей					Текущий	Комплекс 2			
37	Комплексный			Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей					Текущий	Комплекс 2			
38	Учетный			Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад.					Оценка техн.	Комплекс			

					Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей				выполнения кувырков, стойки на лопатках	2		
39	Спортивные игры	Волейбол	18	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Знать правилам ТБ на занятиях спортивными играми, бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность спортивных игр; владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, подачи в процессе игр; играть в мини-волейбол (пионербол), <b>демонстрировать уровень физической подготовленности</b>	Текущий	Комплекс 3		
40				Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»				Текущий	Комплекс 3		
41				Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»				Текущий. Оценка техн. вып-я стойки и передвиж-й	Комплекс 3		
42				Совершенствования	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»							
43				Комплексный	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»				Текущий	Комплекс 3		
44				Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после				Текущий	Комплекс 3		

45				Комплек- ный	передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б							
46				Комплек- ный	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				Текущий	Ком- плекс 3		
47			Комплек- ный					Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху				
48			Комплек- ный									
49				Комплек- ный	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				Текущий	Ком- плекс 3		
50			Комплек- ный									
51				Комплек- ный	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				Текущий	Ком- плекс 3		
52			Комплек- ный					Оценка техники приема мяча сни- зу двумя руками				
53			Комплек- ный									
54				Комплек- ный	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				Оценка	Ком- плекс 3		
55			Комплек- ный					техники нижней прямой подачи				
56			Комплек- ный									

57	Баскетбол	27	комбинированный	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	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Знать правилам ТБ на занятиях спортивными играми, бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий; организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность спортивных игр; владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть в мини-баскетбол (стритбол) <b>демонстрировать уровень физической подготовленности</b>	Текущий	Комплекс 3		
58			Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола				Текущий	Комплекс 3		
59			Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				Текущий	Комплекс 3		
60			Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				Оценка техники стойки и передвижений игрока	Комплекс 3		
61			Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой				Текущий	Комплекс		



68				Комбини- рованный	снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств					3		
69				Комплекс- ный	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 коорд-х качеств				Текущий	Ком- плекс 3		
70				Комплекс- ный	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				Текущий	Ком- плекс 3		
71				Комплекс- ный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Со-				Текущий	Ком- плекс 3		
72			Комплекс- ный	четание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позицион- ное нападение через скрестный				Оценка техники броска снизу в движении				
73			Комплекс- ный	выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных ка- честв				Текущий				
74			Комбини-	Стойка и передвижения игрока.				Текущий	Ком-			

				рованный	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств					плекс 3		
75				Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ( <i>ведение - остановка - бросок</i> ).				Текущий	Комплекс 3		
76				Совершенствования	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств							
77				Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Комплекс 3		
78				Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств				Текущий	Комплекс 3		
79				Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча.				Текущий. Оценка	Комплекс		
80				Комплекс-								



				ный	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон.				техники броска одной рукой от плеча в движении	3		
81				Комплексный	Нападение быстрым прорывом.							
82				Комплексный	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств							
83				Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				Текущий	Комплекс 3		
84	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	9	Комбинированный	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу реализации, так и в конце действия; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками,	Текущий	Комплекс 4		
85				Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 4		
86				Комбинированный	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости				Текущий	Комплекс 4		

87				Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости			выделять отличительные признаки и элементы ; <b>демонстрировать уровень физической подготовленности</b>	Текущий	Комплекс 4		
88			Комбинированный	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости			Текущий		Комплекс 4			
89			Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости			Текущий		Комплекс 4			
90			Комбинированный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости			Текущий		Комплекс 4			
91			Комбинированный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости			Текущий		Комплекс 4			
92			Учетный	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости			М: 10,30 мин Д: 14,00 мин		Комплекс 4			

93	Легкая атлетика	Бег на средние дистанции	2	Комбинированный	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования ТБ, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; представлять физические	Текущий	Комплекс 4					
94				Совершенствования											
95		Спринтерский бег, эстафетный бег	5	Комбинированный	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				Текущий	Комплекс 4					
96				Совершенствования					Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета		Текущий	Комплекс 4			
97				Совершенствования							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		Текущий	Комплекс 4	
98				Учетный					Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.			Текущий	Комплекс		

					Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки					4			
99				Учетный	Бег на результат (60 м), Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу		и имеющегося опыта; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	скую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		Бег 60 м: «5»- 9,5 с.; «4»- 9,8 с.; «3»- 10,2 с.; д.: «5» - 9,8 с.; «4» - 10,4с.; «3» - 10,8 с.	Комплекс 4		
100	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	3	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств					Текущий	Комплекс 4			
101			Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств					Текущий	Комплекс 4			
102			Комбини-	Прыжок в высоту с 5-7 беговых					Текущий	Ком-			

				<p>рованный</p> <p>шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств</p>				<p>Оценка метания мяча:</p> <p>М: 5-35м 4-30м 3-28м</p> <p>Д: 5-28м 4-24м 3-20м</p>	<p>плек с 4</p>		
--	--	--	--	---	--	--	--	---	---------------------	--	--

МОУ СШ № 117

МОУ СШ № 117