

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	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физ.культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	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	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	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 8-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 30-40 м), бег с ускорением (70-80 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 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	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 30-40 м), бег с ускорением (70-80 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 30-40 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Челночный бег с ускорением (3x10 м)				Текущий	Комплекс 1		
4				Совершенствования	Высокий старт (до 30-40 м), 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»				Бег 60 м: м.: «5»- 9,3 с.; «4»- 9,6 с.; «3»-	Комплекс 1		

							на основе освоенных знаний 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	9,8 с.; д.: «5» - 9,5 с.; «4» - 9,8с.; «3» - 10,0 с.			
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				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- 400см 4-380см 3-360см Д: 5-370см 4-340см 3- 320см	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 1500(д)-2000(м) м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»				м.: 9,00, 9,30, 10,00 мин д: 7,30, 8,00, 8,30 мин	Ком- плекс 1		
12	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	9	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». 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 раз-	Текущий	Ком- плекс 1		
13				Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости				Текущий	Ком- плекс 1		
14				Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики».				Текущий	Ком- плекс 1		

					Развитие выносливости							
15				Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости			ны-ми учениками, выделять отличительные признаки и элементы; демонстрировать уровень физической подготовленности	Текущий	Комплекс 1		
16			Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости			Текущий		Комплекс 1			
17			Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости			Текущий		Комплекс 1			
18			Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости			Текущий		Комплекс 1			
19			Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости			Текущий		Комплекс 1			
20			Учетный	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости			М: 16,00 мин Д: 19,30 мин		Комплекс 1			
21	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	6	Комбинированный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на ме-	Активно включаться в общение и взаи-	Организовывать самостоятельную деятельность с	Выполнять строевые команды, акробатические	Текущий	Комплекс 2		

					сте. 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»	модействие 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	учётom 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	элементы раздельно и в комбинации, знать правила профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность, знать терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; демонстрировать уровень физической подготовленности				
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 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					Текущий	Комплекс 2		

25				Ком- плексный	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	Ком- плек с 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. выпол- нения	Ком- плек с 2		
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения	6	Комби- ниро- ванный	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	Ком- плек с 2			
28			Ком- плексный	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				Текущий	Ком- плек с 2			

				способностей								
29			Ком-плексный	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	Ком-плекс 2			
30			Ком-плексный	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	Ком-плекс 2			
31			Ком-плексный	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	Ком-плекс 2			
32			Учетный	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				Оценка техники выполнения опорного прыжка	Ком-плекс 2			

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. Кувырki вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей					Текущий	Комплекс 2		
36			Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырki вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей					Текущий	Комплекс 2		
37			Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырki 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. Кувырki вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей					Оценка тех. выполнения кувырков, стойки	Комплекс 2		

									на лопатках			
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 правил ТБ на занятиях спортивными играми, бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность спортивных игр; владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, подачи в процессе игр; играть в мини-волейбол (пионербол), демонстрировать уровень физической подготовленности	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								
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 передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б				Текущий	Комплекс 3		
45				Комплексный								
46				Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в				Текущий	Комплекс		

				плексный	стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	плекс 3		
47				Комплексный								
48				Комплексный								
49				Комплексный	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	Комплекс 3		
50				Комплексный								
51				Комплексный	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	Комплекс 3		
52				Комплексный					Оценка техники приема мяча снизу двумя руками			
53				Комплексный								
54				Комплексный	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 техники нижней прямой подачи	Комплекс 3		
55				Комплексный								
56				Комплексный								
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 ка-	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, технически правильно выполнять	Знать правил ТБ на занятиях спортивными играми, бережно обращаться с инвентарём и оборудованием,	Текущий	Комплекс 3			

				честв. Правила ТБ при игре в баскетбола	доброжелательности, взаимопомощи и соперничества проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий; организовывать здоровую берегающую жизнь деятельность спортивных игр; владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть в мини-баскетбол (стритбол) демонстрировать уровень физической подготовленности				
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 (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помо-				Текущий	Комплекс 3		

					шью двигательных действий						
62			Ком-плексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований				Текущий	Ком-плекс 3		
63			Ком-плексный	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				Текущий	Ком-плекс 3		
64			Ком-плексный	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				Оценка техники ведения мяча на месте			
65			Комбинированный	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				Текущий	Ком-плекс 3		
66			Комбинированный	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-				Текущий	Ком-плекс 3		
67			Комбинированный								
68			Комби-								

			нированный	баскетбол. Развитие координационных качеств							
69			Комплексный	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	Комплекс 3		
70			Комплексный	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	Комплекс 3		
71			Комплексный	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				Текущий	Комплекс 3 Оценка техники броска снизу в движении		
72		Комплексный					Текущий				
73		Комплексный					Текущий				
74			Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на				Текущий	Комплекс 3		

					месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств							
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.	Комплекс		
80			Комплексный		Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия				Оценка техники броска одной	3		
81			Ком-		двух игроков через заслон.							

				плексный	Нападение быстрым прорывом.				рукой от плеча в движении			
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, выделять отличительные признаки и элементы;	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				Текущий	Комплекс 4		

					«Посадка картошки». Развитие выносливости			<i>готовленности</i>				
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: 16,00 мин Д: 19,30 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 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 с 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 и имеющегося опыта; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетиче-	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 технически correctные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки	Текущий	Комплекс 4		
94			Совершенствования						Текущий	Комплекс 4		
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. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафет-	Текущий	Комплекс 4							

99				Учетный	ты по кругу. Передача палочки Бег на результат (60 м), Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу		ские признаки в движениях и передвижениях человека;	ки человека в доступной форме объяснить правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Бег 60 м: м.: «5»- 9,3 с.; «4»- 9,6 с.; «3»- 9,8 с.; д.: «5» - 9,5 с.; «4» - 9,8с.; «3» - 10,0 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				Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагива-				Текущий Оценка метания	Комплекс		

					ние» (<i>приземление</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств				мяча: М: 5-40м 4-35м 3-31м Д: 5-35м 4-30м 3-28м	с 4		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	-----	--	--

МОУ СШ № 117