

МКОУ «Погорельская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»

на заседании
педсовета

Протокол № 1

от « 25 » августа 2022г.

«Утверждено»

Директор школы
МКОУ «Погорельская СОШ»

_____/М.М. Кощев/

Приказ № 97А

от « 26 » августа 2022г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ

КАЗЕННОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ

"ПОГОРЕЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ШКОЛА"

Подписано цифровой подписью:

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ "ПОГОРЕЛЬСКАЯ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ШКОЛА"

Дата: 2022.11.28 15:26:17 +05'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

5-9 класс

Составитель: учитель физической культуры
Семёнов С.С.

с. Погорелка 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2013 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);
- настольная книга учителя физической культуры: справ.,-метод. пособие/ сост. Б.И.Мишин.,-М.:ООО «Изд-во Астрель», 2003.г.
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 х классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования является адаптированной к программе физического воспитания.

Распределение учебных часов на их изучение ,из расчёта трёх часов в неделю с 5-9 класс

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе и адресуется учителям физической культуры с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном образовательном стандарте основного общего образования второго поколения. Программа регламентирует объем содержания образования и разделяет его по годам обучения. Материал вариативной части Рабочей программы связан с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определено областными и местными органами образования. При выборе материала вариативной части предпочтение отдано национальным видам физических упражнений: игре в лапту, подвижным играм, соревновательно-игровой деятельности.

Структура документа

Программа включает разделы: пояснительную записку; требования к уровню подготовки учащихся; календарно-тематическое планирование, содержание программы учебного предмета, формы и средства контроля, перечень учебно-методических средств обучения

Общая характеристика учебного предмета

В программе для 5-9 классов двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность»

характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На уроках физической культуры в 5 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Одна из главных задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На

уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

Организационно-методические указания

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка, игровой и соревновательный).

В среднем школьном возрасте (с 10-11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для отдельного обучения мальчиков и девочек. В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий их проведения и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся.

Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация на практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдение действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определенных условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

3 место предмета в учебном плане.

Курс "Физическая культура" изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем

физического воспитания". Программа для 5-8 класса рассчитана на 102 часов при трехразовых занятиях в неделю, в 9 классе 32 учебные недели- 96 часов в год

4 Личностные метапредметные и предметные результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»

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

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические 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: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; 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.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5 Содержание предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре и здорового образа жизни.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения – команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Общеразвивающие упражнения – упражнения для контроля за осанкой; упражнения с набивными мячами, гантелями; комплексы утренней гигиенической гимнастики и гимнастики до учебных занятий.

Акробатическая комбинация (мальчики.).И.п. – о.с. Упор присев. Кувырок вперед в упор присев. Перекат назад в стойку на лопатках (держать). Перекат вперед в сед с наклоном вперед. Кувырок назад в упор присев. О.с.

Акробатическая комбинация (девочки). И.п. – о.с. Упор присев, кувырок вперед. Кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх. Мост (обозначить). Опуститься, сед ноги вместе. Поворот на 180 градусов в упор лежа. Толчком ног упор присев и прыжок согнувшись. О.с.

Опорные прыжки: мальчики. Прыжок ноги врозь через «козла» 110см . **Девочки.** Прыжок ноги врозь через «козла» 100см

Бревно девочки Встать на конец бревна с дополнительной опоры. И.п. – о.с., руки в стороны. 5 шагов с правой. Приставляя левую сзади, поворот на левой кругом, руки вверх – в стороны. Приставной шаг с левой, руки в стороны в стойку на левой, правую назад на носок, прогнуться. Шаг правой и, приставляя левую сзади, упор присев, руки вниз. Соскок прогнувшись вправо (влево),руки вверх.

- Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
- Упражнения на развитие координационных способностей: ОРУ без предмета, с предметами (обруч, скакалка, булава, мяч), с гимнастической палкой, на гимнастической стенке,
- Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату и шесту, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, прыжки с продвижением вперед, назад в сторону, броски набивного мяча.
- Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, с партнером.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения с гимнастической лентой.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Старт с опорой на одну руку. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Метание малого мяча весом 150г. с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30м и 60м) и средние учебные дистанции.

Упражнения специальной физической и технической подготовки. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений. Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления. Упражнения для развития выносливости: кросс до 15 мин., бег на местности, минутный бег, круговая тренировка. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад.

Теоретическая подготовка: Российские легкоатлеты. Спортсмены легкоатлеты Кировской области на Олимпийских играх. Виды легкой атлетики. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Легкоатлетический инвентарь. Правила соревнований по легкой атлетике. Основные средства восстановления.

Практическая подготовка: ОФП. Включает комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости координационных способностей, силовой выносливости, упражнения на снарядах, с отягощениями, различные виды прыжковых упражнений, метаний (набивных мячей, ядер, камней), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

СФП. Включает бег и ходьбу во всех разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе, повторно-переменный и интервальный бег, ходьба). Прыжки и скоростно-силовые упражнения, близкие по структуре к бегу и ходьбе.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений

. Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.

Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полулочкой», «елочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке.

Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3км. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Теоретическая подготовка: Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Лыжный инвентарь. Лыжные мази. Парафин. Правила соревнований по лыжным гонкам. Основные средства восстановления.

Практическая подготовка: ОФП. Включает комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости координационных способностей, силовой выносливости. Передвижение на лыжах по ровной и пересеченной местности, имитационные упражнения.

СФП: Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Техника спусков, подъемов, торможения, поворотов.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини футболе.

«Специальная подготовка»: футбол – передача мяча, ведение мяча, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников.

Волейбол – передачи мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи

. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Стойки волейболиста, перемещения. Верхняя передача мяча на месте и в движении (выход под мяч после различных передвижений); Нижняя передача. Прием сильно летящего мяча. Поддачи: нижняя прямая подача. Учебная игра.

Спортивные игры Баскетбол.

Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение в основной стойке; передвижение приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска). Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Упражнения специальной физической и тактической подготовки. Игра в баскетбол по правилам

Спортивные игры Футбол.

Технические приемы и тактические действия в футболе.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Основы физической культуры и здорового образа жизни (изучается в ходе урока).

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. *Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.* Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу.

2.5 Содержание предмета «Физическая культура» в 6 классе

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник “Физическая культура”, программно-методический материал.

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Гимнастика с основами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 5 классе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго

направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. Начиная с 6 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировке гимнастических упражнений.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма.

Акробатическая комбинация (мальчики.) И.п. – о.с. Упор присев. Два кувырка вперед; Перекат назад в стойку на лопатках (держать). Перекат вперед в упор присев, ноги скрестно и поворот кругом; переворот в сторону «колесо»; кувырок назад в упор присев. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. О.с.

Акробатическая комбинация (девочки.) И.п. – о.с. Упор присев, кувырок назад. Перекат назад, стойка на лопатках (держать). Кувырок назад через плечо, полушпагат. Толчком упор присев. Кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх. Мост (обозначить). Опуститься, сед ноги вместе. Поворот на 180 градусов в упор лежа. Толчком ног упор присев, встать ноги врозь, переворот в сторону «колесо», прыжок согнувшись. О.с.

Опорные прыжки: мальчики. Прыжок согнув ноги через гимнастического козла в ширину («козел» в ширину 110см в высоту).

Девочки. Вскок в упор присев, выпрямляясь, соскок прогнувшись («козел» в ширину 100см в высота);

Бревно девочки. Наскок в упор присев на левой, правая в сторону на носке. И.п. – о.с., руки в стороны. 7 шагов на носках с правой. Приставляя левую сзади, присед, руки дугами вниз. Поворот налево кругом. Выпрямиться, руки в стороны. Шаг правой левую согнуть, руки дугами вниз, правую руку вперед, левую в сторону. Шаг левой, правую согнуть, руки дугами вниз, левую руку вперед, правую в сторону. Поставить правую перед левой, поворот налево, руки вниз. Соскок прогнувшись, руки вверх.

Гимнастические кольца: мальчики, висы, выкруты, вис на согнутых руках., раскачивания.

Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Упражнения на развитие координационных способностей: ОРУ без предмета, с предметами (обруч, скакалка, булава, мяч), с гимнастической палкой, на гимнастической стенке,

Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату и шесту, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, прыжки с продвижением вперед, назад в сторону, броски набивного мяча.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, с партнером.

Уроки легкой атлетики направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Легкая атлетика.

Бег 60-2000м., бег по прямой, эстафетный бег. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Старт с опорой на одну руку, стартовый разгон и переход на бег по дистанции

Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого мяча весом 150г. с разбега на дальность и в цель (4-6 шагов разбега), прыжок в длину с места.

Бег на короткие (30м и 60м) и средние учебные дистанции.

Подвижные игры: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Встречная эстафета с бегом».

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений.

Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления.

Упражнения для развития выносливости: кросс до 15 мин., бег на местности, минутный бег, круговая тренировка.

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад, многоскоки.

Теоретическая подготовка: Российские лёгкоатлеты. Спортсмены лёгкоатлеты Кировской области на Олимпийских играх. Виды лёгкой атлетики. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Лёгкоатлетический инвентарь. Правила соревнований по легкой атлетике. Основные средства восстановления.

Практическая подготовка: Общая физическая подготовка (ОФП). Включает комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. ОФП включает упражнения на снарядах, с отягощениями, различные виды прыжковых упражнений, метаний (набивных мячей, ядер, камней), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

СФП. Включает бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег, ходьба). Прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по структуре к бегу и ходьбе.

Учащиеся в течение сезона должны принять участие не менее в 3-х соревнованиях.

В разделе “**Спортивные игры**” в 6-х классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола.

Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых,

выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите.

Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение в основной стойке; передвижение приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от груди; Броски мяча в корзину в движении. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); Упражнения специальной физической и тактической подготовки. Учебная игра в баскетбол.

. Спортивные игры. Волейбол

Технические приемы и тактические действия в волейболе. Стойки волейболиста, перемещения. Верхняя передача мяча на месте и в движении (выход под мяч после различных передвижений); Нижняя передача. Прием сильно летящего мяча. Подачи: нижняя прямая подача. Учебная игра.

Спортивные игры Футбол.

Технические приемы и тактические действия в футболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

Лыжная подготовка посвящена изучению поперенного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км без учета времени. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2–3 км (вкатывание). Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания

Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные. Повороты махом на месте. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке, в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3км. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Теоретическая подготовка: Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Соревнования по лыжным гонкам.

Практическая подготовка: Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Специальная физическая подготовка (СФП). Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости.

Техническая подготовка: Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении поперенным двухшажным ходом. Закрепление основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склона в высокой, средней и низкой стойке. Закрепление техники подъёмов «елочкой», «полуёлочкой», беговым шагом. Обучение основным элементам конькового хода.

2.6 Содержание предмета «Физическая культура» в 7 классе

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник “Физическая культура”, программно-методический материал.

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Гимнастика с основами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 5 классе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго

направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. Начиная с 6 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма.

Акробатическая комбинация (мальчики.) И.п. – о.с. Упор присев. Два кувырка вперед; Перекат назад в стойку на лопатках (держать). Перекат вперед в упор присев, ноги скрестно и поворот кругом; переворот в сторону «колесо»; кувырок назад в упор присев. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. О.с.

Акробатическая комбинация (девочки). И.п. – о.с. Упор присев, кувырок назад. Перекат назад, стойка на лопатках (держать). Кувырок назад через плечо, полушпагат. Толчком упор присев. Кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх. Мост (обозначить). Опуститься, сед ноги вместе. Поворот на 180 градусов в упор лежа. Толчком ног упор присев, встать ноги врозь, переворот в сторону «колесо», прыжок согнувшись. О.с.

Опорные прыжки: мальчики. Прыжок согнув ноги через гимнастического козла в ширину («козел» в ширину 110см в высоту).

Девочки. Вскоч в упор присев, выпрямляясь, соскок прогнувшись («козел» в ширину 100см в высота);

Бревно девочки. Наскок в упор присев на левой, правая в сторону на носке. И.п. – о.с., руки в стороны. 7 шагов на носках с правой. Приставляя левую сзади, присед, руки дугами вниз. Поворот налево кругом. Выпрямиться, руки в стороны. Шаг правой левую согнуть, руки дугами вниз, правую руку вперед, левую в сторону. Шаг левой, правую согнуть, руки дугами вниз, левую руку вперед, правую в сторону. Поставить правую перед левой, поворот налево, руки вниз. Соскок прогнувшись, руки вверх.

Гимнастические кольца: мальчики, висы, выкруты, вис на согнутых руках., раскачивания.

Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Упражнения на развитие координационных способностей: ОРУ без предмета, с предметами (обруч, скакалка, булава, мяч), с гимнастической палкой, на гимнастической стенке,

Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату и шесту, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, прыжки с продвижением вперед, назад в сторону, броски набивного мяча.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, с партнером.

Уроки легкой атлетики направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Легкая атлетика.

Бег 60-2000м., бег по прямой, эстафетный бег. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Старт с опорой на одну руку, стартовый разгон и переход на бег по дистанции

Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого мяча весом 150г. с разбега на дальность и в цель (4-6 шагов разбега), прыжок в длину с места.

Бег на короткие (30м и 60м) и средние учебные дистанции.

Подвижные игры: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Встречная эстафета с бегом».

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений.

Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления.

Упражнения для развития выносливости: кросс до 15 мин., бег на местности, минутный бег, круговая тренировка.

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад, многоскоки.

Теоретическая подготовка: Российские лёгкоатлеты. Спортсмены лёгкоатлеты Кировской области на Олимпийских играх. Виды лёгкой атлетики. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Лёгкоатлетический инвентарь. Правила соревнований по легкой атлетике. Основные средства восстановления.

Практическая подготовка: Общая физическая подготовка (ОФП). Включает комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. ОФП включает упражнения на снарядах, с отягощениями, различные виды прыжковых упражнений, метаний (набивных мячей, ядер, камней), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

СФП. Включает бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег, ходьба). Прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по структуре к бегу и ходьбе.

Учащиеся в течение сезона должны принять участие не менее в 3-х соревнованиях.

В разделе “**Спортивные игры**” в 7 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактичеких взаимодействий в нападении и защите.

Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение в основной стойке; передвижение приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от груди; Броски мяча в корзину в движении. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); Упражнения специальной физической и тактической подготовки. Учебная игра в баскетбол.

. Спортивные игры. Волейбол

Технические приемы и тактические действия в волейболе. Стойки волейболиста, перемещения. Верхняя передача мяча на месте и в движении (выход под мяч после различных передвижений); Нижняя передача. Прием сильно летящего мяча. Подачи: нижняя прямая подача. Учебная игра.

Спортивные игры Футбол.

Технические приемы и тактические действия в футболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

Лыжная подготовка посвящена изучению попережного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км без учета времени. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2–3 км (вкатывание). Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания

Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные. Повороты махом на месте. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке, в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3 км. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Теоретическая подготовка: Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Соревнования по лыжным гонкам.

Практическая подготовка: Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Специальная физическая подготовка (СФП). Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости.

Техническая подготовка: Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным овладение техники скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Закрепление основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склона в высокой, средней и низкой стойке. Закрепление техники подъёмов «елочкой», «полуелочкой», беговым шагом. Обучение основным элементам конькового хода.

2.7 Содержание предмета «Физическая культура» в 8 классе

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами

физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Гимнастика с основами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 5 классе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. Начиная с 6 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма.

Акробатическая комбинация (мальчики.) И.п. – о.с. Упор присев. Два кувырка вперед;. Перекат назад в стойку на лопатках (держат). Перекат вперед в упор присев, ноги скрестно и поворот кругом; переворот в сторону «колесо»; кувырок назад в упор присев. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. О.с.

Акробатическая комбинация (девочки). И.п. – о.с. Упор присев, кувырок назад. Перекат назад, стойка на лопатках (держат).

Кувырок назад через плечо, полушпагат. Толчком упор присев. Кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх. Мост (обозначить). Опуститься, сед ноги вместе. Поворот на 180 градусов в упор лежа. Толчком ног упор присев, встать ноги врозь, переверот в сторону «колесо», прыжок согнувшись. О.с.

Опорные прыжки: мальчики. Прыжок согнув ноги через гимнастического козла в ширину («козел» в ширину 115см в высота). Девочки. Вскок в упор присев, выпрямляясь, соскок прогнувшись («козел» в ширину 100см в высота);

Бревно девочки. Наскок в упор присев на левой, правая в сторону на носке. И.п. – о.с., руки в стороны. 7 шагов на носках с правой. Приставляя левую сзади, присед, руки дугами вниз. Поворот налево кругом. Выпрямиться, руки в стороны. Шаг правой левую согнуть, руки дугами вниз, правую руку вперед, левую в сторону. Шаг левой, правую согнуть, руки дугами вниз, левую руку вперед, правую в сторону. Поставить правую перед левой, поворот налево, руки вниз. Соскок прогнувшись, руки вверх.

.Гимнастические кольца: мальчики, висы, выкруты, вис на согнутых руках., раскачивания.

Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Упражнения на развитие координационных способностей: ОРУ без предмета, с предметами (обруч, скакалка, булава, мяч), с гимнастической палкой, на гимнастической стенке,

Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату и шесту, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, прыжки с продвижением вперед, назад в сторону, броски набивного мяча.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, с партнером.

Уроки легкой атлетики направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Легкая атлетика.

Бег 60-2000м., бег по прямой, эстафетный бег. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Старт с опорой на одну руку,

стартовый разгон и переход на бег по дистанции

Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого мяча весом 150г. с разбега на дальность и в цель (6-8 шагов разбега), прыжок в длину с места.

Бег на короткие (30м и 60м) и средние учебные дистанции.

Подвижные игры: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Встречная эстафета с бегом».

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений.

Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления.

Упражнения для развития выносливости: кросс до 20 мин., бег на местности, 6минутный бег, круговая тренировка.

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад, многоскоки.

Теоретическая подготовка: Российские лёгкоатлеты. Спортсмены лёгкоатлеты Кировской области на Олимпийских играх. Виды лёгкой атлетики. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Лёгкоатлетический инвентарь. Правила соревнований по легкой атлетике. Основные средства восстановления.

Практическая подготовка: Общая физическая подготовка (ОФП). Включает комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. ОФП включает упражнения на снарядах, с отягощениями, различные виды прыжковых упражнений, метаний (набивных мячей, ядер, камней), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

СФП. Включает бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег, ходьба). Прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по структуре к бегу и ходьбе.

Учащиеся в течение сезона должны принять участие не менее в 4-х соревнованиях.

В разделе “Спортивные игры” в 8 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных).

Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите.

Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение в основной стойке; передвижение приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от груди; Броски мяча в корзину в движении. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); Упражнения специальной физической и тактической подготовки. Учебная игра в баскетбол.

. Спортивные игры. Волейбол

Технические приемы и тактические действия в волейболе. Стойки волейболиста, перемещения. Верхняя передача мяча на месте и в движении (выход под мяч после различных передвижений); Нижняя передача. Прием сильно летящего мяча. Поддачи: нижняя прямая подача. Учебная игра.

Спортивные игры Футбол.

Технические приемы и тактические действия в футболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

Лыжная подготовка посвящена изучению попередного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км без учета времени. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2–3 км (вкатывание). Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания

Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный и одновременный бесшажных ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные. Повороты махом на месте. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке, в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3км. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Теоретическая подготовка: Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Соревнования по лыжным гонкам. Практическая подготовка: Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Специальная физическая подготовка (СФП). Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости.

Техническая подготовка: Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Закрепление основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склона в высокой, средней и низкой стойке. Закрепление техники подъёмов «елочкой», «полуёлочкой», беговым шагом. Обучение основным элементам конькового хода.

Биатлон : Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, постановка дыхания, прицеливание и обработка ударно-спускового механизма. Понятие о темпе и ритме стрельбы в биатлоне. Зависимость темпа стрельбы от степени устойчивости оружия, метеорологических условий и индивидуальных особенностей учащегося.

Способы держания оружия при изготовке для стрельбы.

2.8 Содержание предмета «Физическая культура» в 9 классе

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и

его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и

мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше $+22^{\circ}\text{C}$), безразличные ($+20\dots+22^{\circ}\text{C}$), прохладные ($+17\dots+20^{\circ}\text{C}$), холодные ($0\dots+8^{\circ}\text{C}$), очень холодные (ниже 0°C).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Гимнастика с основами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 5 классе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. Начиная с 6 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. Акробатическая комбинация (мальчики.) И.п. – о.с. Упор присев. Два кувырка вперед; Перекат назад в стойку на лопатках (держат). Перекат вперед в упор присев, ноги скрестно и поворот кругом; переворот в сторону «колесо»; кувырок назад в упор присев. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. О.с.

Акробатическая комбинация (девочки). И.п. – о.с. Упор присев, кувырок назад. Перекат назад, стойка на лопатках (держать). Кувырок назад через плечо, полушагат. Толчком упор присев. Кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх. Мост (обозначить). Опуститься, сед ноги вместе. Поворот на 180 градусов в упор лежа. Толчком ног упор присев, встать ноги врозь, переворот в сторону «колесо», прыжок согнувшись. О.с.

Опорные прыжки: мальчики. Прыжок согнув ноги через гимнастического козла в ширину («козел» в ширину 120см в высота). Девочки. Вскок в упор присев, выпрямляясь, соскок прогнувшись («козел» в ширину 115см в высота);

Бревно девочки. Наскок в упор присев на левой, правая в сторону на носке. И.п. – о.с., руки в стороны. 7 шагов на носках с правой. Приставляя левую сзади, присед, руки дугами вниз. Поворот налево кругом. Выпрямиться, руки в стороны. Шаг правой левую согнуть, руки дугами вниз, правую руку вперед, левую в сторону. Шаг левой, правую согнуть, руки дугами вниз, левую руку вперед, правую в сторону. Поставить правую перед левой, поворот налево, руки вниз. Соскок прогнувшись, руки вверх.

.Гимнастические кольца: мальчики, висы, выкруты, вис на согнутых руках., раскачивания.

Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Упражнения на развитие координационных способностей: ОРУ без предмета, с предметами (обруч, скакалка, булава, мяч), с гимнастической палкой, на гимнастической стенке,

Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату и шесту, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, прыжки с продвижением вперед, назад в сторону, броски набивного мяча.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, с партнером.

Уроки легкой атлетики направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Легкая атлетика.

Бег 60-2000м., бег по прямой, эстафетный бег. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Старт с опорой на одну руку, стартовый разгон и переход на бег по дистанции

Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого мяча весом 150г. с разбега на дальность и в цель (6-8 шагов разбега), прыжок в длину с места.

Бег на короткие (30м и 60м) и средние учебные дистанции.

Подвижные игры: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Встречная эстафета с бегом».

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений.

Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления.

Упражнения для развития выносливости: кросс до 20 мин., бег на местности, 6минутный бег, круговая тренировка.

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад, многоскоки.

Теоретическая подготовка: Российские лёгкоатлеты. Спортсмены лёгкоатлеты Кировской области на Олимпийских играх. Виды лёгкой атлетики. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Лёгкоатлетический инвентарь. Правила соревнований по легкой атлетике. Основные средства восстановления.

Практическая подготовка: Общая физическая подготовка (ОФП). Включает комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. ОФП включает упражнения на снарядах, с отягощениями, различные виды прыжковых упражнений, метаний (набивных мячей, ядер, камней), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

СФП. Включает бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег, ходьба). Прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по структуре к бегу и ходьбе.

Учащиеся в течение сезона должны принять участие не менее в 4-х соревнованиях.

В разделе “Спортивные игры” в 8 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций,

способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите.

Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение в основной стойке; передвижение приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от груди; Броски мяча в корзину в движении. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); Упражнения специальной физической и тактической подготовки. Учебная игра в баскетбол.

. Спортивные игры. Волейбол

Технические приемы и тактические действия в волейболе. Стойки волейболиста, перемещения. Верхняя передача мяча на месте и в движении (выход под мяч после различных передвижений); Нижняя передача. Прием сильно летящего мяча. Поддачи: нижняя прямая подача. Учебная игра.

Спортивные игры Футбол.

Технические приемы и тактические действия в футболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

Лыжная подготовка посвящена изучению поперенного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км без учета времени. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2–3 км (вкатывание). Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания

Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные. Повороты махом на месте. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке, в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до

Зкм. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Теоретическая подготовка: Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Соревнования по лыжным гонкам.

Практическая подготовка: Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Специальная физическая подготовка (СФП). Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости.

Техническая подготовка: Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным овладение техники скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Закрепление основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склона в высокой, средней и низкой стойке. Закрепление техники подъёмов «елочкой», «полуелочкой», беговым шагом. Обучение основным элементам конькового хода.

Учебно-тематическое планирование

5 -9 класс.

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.1	Основы знаний	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
1.2	Спортивные игры: баскетбол Волейбол	16 10	16 10	16 10	16 10	16 10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика Сп.игра .футбол	26 6	26 6	26 6	26 6	26 6
1.5	Лыжная подготовка	26	26	26	26	26
ИТОГО:		102	102	102	102	102

Годовой план график распределения программного материала

№ урока	Количество часов										
Раздел программы		1 – 12	13- 15	16- 25	26- 31	32- 49	50- 75	76- 85	86- 89	90- 92	93- 102
Основы ф.к и ЗОЖ	В процессе урока										
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока										
Легкая атлетика	26	12						4		10	
Гимнастика	18				18						
Лыжная подготовка	26					26					
Спортивные игры :											
футбол	6		3						3		
Волейбол	10						10				
Баскетбол	16			10	6						

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

Номер урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
Легкая атлетика – 15 часов								

1		Техника безопасности Бег, высокий старт специальные беговые упражнения.	1	Изучение нового материала	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Бег в среднем темпе 500м. Высокий старт.	Знать Правила поведения и техники безопасности при выполнении физ. упр. Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью		
2		Бег, специальные беговые упражнения, правила соревнований.	1	повторения	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Бег в равномерном темпе 800м Высокий старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Развитие выносливости. Эстафеты.	Знать основные правила сор-ний. Уметь пробегать дистанцию 60м с максимальной скоростью.	«Губернаторские тесты»	
3		Бег, высокий старт, специальные беговые упражнения	1	повторения	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Повторить технику беговых упражнений, повторить технику высокого старта. Бег в медленном темпе 3 – 4 мин. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 30 – 40 м. с высокого старта.	Знать требования безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики. Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью		
4		Бег, высокий старт, метание	1	Урок обобщающего повторения	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Высокий старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Развитие быстроты, выносливости. Эстафеты. Метание мяча с места из-за плеча.	Знать влияние л/а упр-ий на различные системы орг-ма. Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью, демонстрировать технику метания малого мяча		
5		Бег, метание	1	Урок обобщающего	Контроль за индивидуальным физическим	Уметь пробегать	Оценить	

				повторения	развитием и физической подготовленностью. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты – бег 2X30м с высокого старта с опорой на руку. Развитие выносливости бег 800м. Метание мяча с места из-за плеча.	60м с максимальной скоростью, продемонстрировать технику метания малого мяча	технику высокого старта	
6		Бег, высокий старт, специальные беговые упражнения, метание	1	Урок обобщающего повторения	Повторить технику беговых упражнений, повторить и закрепить технику высокого старта. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег с захлестыванием голени. Бег с ускорением 30-40 м. развитие выносливости. Метание мяча с места из-за плеча.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью, продемонстрировать технику метания малого мяча		
7		Бег, метание мяча	1	Урок обобщающего повторения	Специальные беговые упражнения. Бег в среднем темпе 1000м. Развитие быстроты - повторный бег 2x60. Развитие выносливости – бег 100м. метание мяча с 2-3 шагов разбега.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью, продемонстрировать технику метания малого мяча		
8		Бег, метание мяча.	1	Урок обобщающего повторения	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Метание мяча с 2-3 шагов разбега. Развитие выносливости бег до 1200м. Развитие скорости: бег по повороту, прямой с ускорением.	Знать достижения спортсменов на Олимп. Играх. Уметь продемонстрировать технику метания малого мяча		
9		Беговые упражнения метание мяча.	1	Урок обобщающего повторения	Олимпийские игры древности и современности. Бег в равномерном темпе 1500м. Развитие выносливости бег до 300м . Метание мяча на дальность с разбега.	Уметь выполнять метание малого мяча с разбега.	Оценить технику метания мяча.	
10		Развитие физических качеств. Метание мяча	1	Урок обобщающего повторения	Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Метание мяча на результат с 2-3 шагов разбега. Бег на выносливость до 1000м. в равномерном темпе. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров. бегать в равномерном темпе до 10 мин.	Оценить метание мяча на результат.	
11		Беговые упражнения Прыжок в длину с разбега	1	Изучение нового материала	Равномерный бег 12 мин. ОРУ . Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега, бегать в	Оценить технику прыжка в	

					Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	равномерном темпе до 20 мин.	длину с разбега	
12		Бег, Прыжок в длину с разбега	1	повторения	Бег 1500 м. на время. Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	Уметь прыгать в длину с разбега, бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Бег 1500 м. на время	
Спортивные игры (футбол) – 3 часа								
13		Стойки игрока. Перемещения в стойке. Ведение мяча по прямой.	1	Изучение нового материала	Стойки игрока. Перемещения в стойке. Удары по мячу. Остановка мяча. Ведение мяча по прямой. Эстафеты. Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм (футбол). Правила игры в мини-футбол.	Знать правила игры. Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		
14		Стойки игрока. Перемещения в стойке. Ведение мяча по прямой.	1	повторения	Стойки игрока. Перемещения в стойке. Удары по мячу. Остановка мяча. Ведение мяча по прямой. Эстафеты. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Правила игры в мини-футбол.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		
15		Ведение мяча Комбинация из освоенных элементов	1	повторения	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Эстафеты. Игра в мини-футбол.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Оценить технику изученных элементов	

Спортивные игры (баскетбол) – 16часов

16		Стойка, передвижения и остановки игрока. Ведение мяча на месте.	1	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Развитие координационных качеств. Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. Официальные баскетбольные правила.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
17		Стойка, передвижения и остановки игрока. Ведение мяча на месте.	1	повторение	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. История возникновения игры в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
18		Стойка, передвижения и остановки игрока. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Контрольный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости (змейкой 2x15, челночное ведение 3x10). Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценить технику стоек и перемещений игрока.	
9		Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча.	1	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости (змейкой 2x15, челночное ведение 3x10) . Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
20		Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и	1	повторение	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости (змейкой	Уметь играть в		

		передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча.			2х15, челночное ведение 3х10) . Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
21		Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча.	1	Контрольный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча змейкой 2х15. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценить ведение мяча	
22		Броски мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	1	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте в круге. Броски мяча одной и двумя руками с места. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
23		Броски мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	1	повторения	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте в круге. Броски мяча одной и двумя руками с места. Бросок в кольцо после ведения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
24		Броски мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приёмы и	1	Контрольный	Стойка и передвижения игрока. Броски мяча одной и двумя руками с места. Бросок мяча в кольцо после ведения. Ловля и передача мяча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Оценить ловлю и передачу мяча двумя руками	

		тактические действия в баскетболе.			двумя руками от груди на месте. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	выполнять правильно технические действия	от груди	
25		Броски мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	1	Контрольный	Стойка и передвижения игрока. Броски мяча одной и двумя руками с места. Бросок мяча в кольцо после ведения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценить ловлю и передачу мяча двумя руками от груди	
26		Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча в кольцо после ведения. Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	1	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча одной и двумя руками с места. Бросок мяча в кольцо после ведения. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
27		Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча в кольцо после ведения. Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	1	Контрольный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча одной и двумя руками с места. Бросок мяча в кольцо после ведения. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценить бросок в кольцо после ведения	
28		Вырывание и выбивание мяча. Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	1	повторения	Комбинация из изученных элементов: стойка и передвижения игрока, ловля, передача, ведение, бросок в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Тест по теории	

30		Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	1	Контрольный	Комбинация из изученных элементов: стойка и передвижения игрока, ловля, передача, ведение, бросок в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценить технику выполнения комбинации из 5 элементов	
29		Вырывание и выбивание мяча. Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	1	Контрольный	Комбинация из изученных элементов: стойка и передвижения игрока, ловля, передача, ведение, бросок в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценить технику вырывания и выбивания мяча.	
31		Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	1	Контрольный	Комбинация из изученных элементов: стойка и передвижения игрока, ловля, передача, ведение, бросок в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценить технику выполнения комбинации из 5 элементов	

Гимнастика – 18 часов

32		Акробатические упражнения Лазанье по канату	1	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Строевой шаг. Кувырок вперед. Лазанье по канату в два приема. Эстафеты. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке. Подъем туловища из положения лежа. Развитие координационных, силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять кувырки вперед		
----	--	--	---	---------------------------	--	---------------------------------------	--	--

33		Акробатические упражнения. Лазанье по канату	1	повторения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад. Лазанье по канату в два приема. Эстафеты. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке. Подъем туловища из положения лежа. Развитие координационных, силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Уметь выполнять кувырки вперед, назад		
34		Акробатические упражнения. Лазанье по канату	1	повторения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост». Лазанье по канату в два приема. Эстафеты. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке. Подъем туловища из положения лежа. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости.	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках, мост.	Подъем туловища из положения лежа	
35		Акробатические упражнения. Лазанье по канату	1	повторения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост». Лазанье по канату в два приема. Эстафеты. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке. Подъем туловища из положения лежа. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости.	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках, мост.		
36		Акробатическая комбинация. Лазанье по канату	1	Изучение нового материала	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост». Акробатика (м) . И.п. – о.с. Упор присев. Кувырок вперед в упор присев. Перекат назад в стойку на лопатках (держать). Перекат вперед в сед с наклоном вперед. Кувырок назад в упор присев. О.с. Акробатика (д) . И.п. упор присев. Кувырок вперед. Кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх. Мост(обозначить).Опустить, сед ноги вместе. Поворот на 180 градусов в упор лежа. Толчком ног упор присев и прыжок согнувшись. Лазанье по канату в два приема. Эстафеты. ОРУ в	Уметь выполнять соединение из 3-4 элементов.	Оценить технику кувырка вперед, назад,	

					движени . Прыжки на скакалке. Подъем туловища из положения лежа. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости.			
37		Акробатическая комбинация. Лазанье по канату		повторения	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Лазанье по канату в два приема. Акробатика (м) . И.п. – о.с. Упор присев. Кувырок вперед в упор присев. Перекат назад в стойку на лопатках (держать). Перекат вперед в сед с наклоном вперед. Кувырок назад в упор присев. О.с. Акробатика (д) . И.п. упор присев. Кувырок вперед. Кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх. Мост(обозначить). Опустить, сед ноги вместе. Поворот на 180 градусов в упор лежа. Толчком ног упор присев и прыжок согнувшись. Эстафеты. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке. Подъем туловища из положения лежа. Развитие координационных способностей, гибкости.	Уметь выполнять соединение из 3-4 элементов.	Оценить технику стойки на лопатках, мостик	
38		Акробатическая комбинация. Лазанье по канату	1	Контрольный	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Лазанье по канату в два приема. Акробатика (м) . И.п. – о.с. Упор присев. Кувырок вперед в упор присев. Перекат назад в стойку на лопатках (держать). Перекат вперед в сед с наклоном вперед. Кувырок назад в упор присев. О.с. Акробатика (д) . И.п. упор присев. Кувырок вперед. Кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх. Мост(обозначить). Опустить, сед ноги вместе. Поворот на 180 градусов в упор лежа. Толчком ног упор присев и прыжок согнувшись. Эстафеты. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке. Подъем туловища из положения лежа. Развитие координационных способностей, гибкости.	Уметь выполнять соединение из 3-4 элементов.	Оценить технику вып-ия акр. комбинации	
39		Опорный прыжок, Упражнения на бревне.	1	Изучение нового материала	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Встать на конец бревна с дополнительной опоры. И.п. – о.с., руки в стороны. 5 шагов с правой. Приставляя левую сзади, поворот на левой кругом,	Уметь выполнять опорный прыжок, упражнения в равновесии.		

					<p>руки вверх – в стороны. Приставной шаг с левой, руки в стороны в стойку на левой, правую назад на носок, прогнуться. Шаг правой и, приставляя левую сзади, упор присев, руки вниз. Соскок прогнувшись вправо (влево),руки вверх.</p> <p>Прыжки на скакалке. ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Страховка и помощь во время занятий.</p>			
40		Опорный прыжок, Упражнения на бре не.	1	повторения	<p>Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Встать на конец бревна с дополнительной опоры. И.п. – о.с., руки в стороны. 5 шагов с правой. Приставля левую сзади, поворот на левой кругом, руки вверх – в стороны. Приставной шаг с левой, руки в стороны в стойку на левой, правую назад на носок, прогнуться. Шаг правой и, приставляя левую сзади, упор присев, руки вниз. Соскок прогнувшись вправо (влево),руки вверх.</p> <p>Прыжки на скакалке. ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p>	Уметь выполнять опорный прыжок, упражнения в равновесии.		
41		Опорный прыжок, Упражнения на бревне.	1	повторения	<p>ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Встать на конец бревна с дополнительной опоры. И.п. – о.с., руки в стороны. 5 шагов с правой. Приставля левую сзади, поворот на левой кругом, руки вверх – в стороны. Приставной шаг с левой, руки в стороны в стойку на левой, правую назад на носок, прогнуться. Шаг правой и, приставляя левую сзади, упор присев, руки вниз. Соскок прогнувшись вправо (влево),руки вверх.</p> <p>Прыжки на скакалке. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p>	Уметь выполнять опорный прыжок, упражнения в равновесии.	Прыжки на скакалке	
42		Опорный прыжок, Упражнения на бревне.	1	Контрольный	<p>ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Встать на конец бревна с дополнительной опоры. И.п. – о.с., руки в</p>	Уметь выполнять опорный прыжок, упражнения в	Оценить упражнения на бревне.	

					<p>стороны. 5 шагов с правой. Приставляя левую сзади, поворот на левой кругом, руки вверх – в стороны. Приставной шаг с левой, руки в стороны в стойку на левой, правую назад на носок, прогнуться. Шаг правой и, приставляя левую сзади, упор присев, руки вниз. Соскок прогнувшись вправо (влево),руки вверх.</p> <p>Прыжки на скакалке. Развитие координационных, скорост о-силовых способностей</p>	равновесии.		
43		Опорный прыжок, Упражнения на бревне.	1	Контрольный	<p>ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Встать на конец бревна с дополнительной опоры. И.п. – о.с., руки в стороны. 5 шагов с правой. Приставляя левую сзади, поворот на левой кругом, руки вверх – в стороны. Приставной шаг с левой, руки в стороны в стойку на левой, правую назад на носок, прогнуться. Шаг правой и, приставляя левую сзади, упор присев, руки вниз. Соскок прогнувшись вправо (влево),руки вверх.</p> <p>Прыжки на скакалке. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей</p>	Уметь выполнять опорный прыжок, упражнения в равновесии.	Оценить опорный прыжок.	
44		Полоса препятствий, Висы, упоры	1	Изучение нового материала	<p>Смешанные висы. Подтягивание в висе. Полоса препятствий Развитие силовых способностей</p>	Уметь выполнять простые и смешанные,	Тест по теории	
45		Полоса препятствий, Висы, упоры	1	повторения	<p>Смешанные висы. Подтягивание в висе. Полоса препятствий Развитие силовых способностей</p>	Уметь выполнять простые и смешанные,	подтягивания	

46		Гимнастические упражнения с лентами, упражнения на гимнастических кольцах		изучение новый материал	Развитие чувства ритма. Развитие силовых способностей	Учиться составлять комплексы упражнений с лентами, выполнять простые упражнения на гимнастическими кольцами		
47		Гимнастические упражнения с лентами, упражнения на гимнастических кольцах Гимнастические упражнения с лентами,		повторение	Развитие чувства ритма. Развитие силовых способностей	Учиться составлять комплексы упражнений с лентами, выполнять простые упражнения на гимнастическими кольцами		
48		упражнения на гимнастических кольцах		повторение	Развитие чувства ритма. Развитие силовых способностей	Учиться составлять комплексы упражнений с лентами, выполнять простые упражнения на гимнастическими кольцами	Оценить технику выполнения упражнений	
49		Полоса препятствий			Развитие, силы, ловкости, координации		Оценить технику прохождения	

Лыжная подготовка – 26 часов

50		Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки Температурный режим,	1	Изучение нового материала	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Инструктаж по технике безопасности на уроках	Знать правила поведения на лыжах. Уметь правильно		
----	--	--	---	---------------------------	--	--	--	--

		требования к одежде			лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	подбирать инвентарь.		
51		Лыжные мази. Скользящий шаг. Попеременный хшажный ход.	2-	1	Изучение нового материала	Лыжные мази. Парафин. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 500 м. Техника попеременного 2-хшажного хода. Имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения скользющего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах	
52		Скользящий шаг. Попеременный хшажный ход.	2-	1	повторения	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 500 м. Техника попеременного 2-хшажного хода. Имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения скользющего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Эстафеты.	Уметь передвигаться на лыжах	
53		Скользящий шаг. Попеременный хшажный ход.	2-	1	повторения	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 500 м. Техника попеременного 2-хшажного хода. Имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения скользющего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Эстафеты. Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности.	Уметь передвигаться на лыжах	
54		Скользящий шаг. Попеременный хшажный ход.	2-	1	контрольный	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 500 м. Техника попеременного 2-хшажного хода. Имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения скользющего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при	Уметь передвигаться на лыжах	Оценить технику скользющего шага

					передвижении на лыжах. Эстафеты.			
55		Попеременный 2-хшажный ход. Поворот переступанием	1	Изучение нового материала	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 500 м. Техника попеременного 2-хшажного хода. Имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Поворот переступанием на месте. Эстафеты.	Уметь передвигаться на лыжах		
56		Попеременный 2-хшажный ход. Одновременный одношажный ход Поворот переступанием	1	Изучение нового материала	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Поворот переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах		
57		Попеременный 2-хшажный ход. Одновременный одношажный ход Поворот переступанием	1	повторения	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Поворот переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах		
58		Попеременный 2-хшажный ход. Одновременный одношажный ход Поворот переступанием	1	контрольный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Поворот переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Оценить технику попеременного 2-хшажного хода	
59		Одновременный одношажный ход Поворот переступанием Спуски и подъемы	1	Изучение нового материала	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Поворот переступанием. Прохождение дистанции 1 - 2 км. спуск прямо в низкой стойке, подъем «полуелочкой», «елочкой», лесенкой.	Уметь передвигаться на лыжах		
60		Одновременный одношажный ход Поворот переступанием Спуски и подъемы	1	контрольный	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Поворот переступанием. Прохождение дистанции 1 - 2 км. спуск прямо в низкой стойке, подъем «полуелочкой», «елочкой», лесенкой.	Уметь передвигаться на лыжах	Оценить технику поворота переступанием на месте	
61		Одновременный одношажный ход	1	Изучение нового	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Поворот махом на месте через лыжу	Уметь		

		Поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Спуски и подъемы		материала	вперед и через лыжу назад. Прохождение дистанции 1 - 2 км. спуск прямо в низкой стойке, подъем «полуелочкой», «елочкой», лесенкой. Торможение «плугом».	передвигаться на лыжах		
62		Одновременный одношажный ход Поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Спуски и подъемы	1	повторения	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Прохождение дистанции 1 - 2 км. спуск прямо в низкой стойке, подъем «полуелочкой», «елочкой», лесенкой. Торможение «плугом».	Уметь передвигаться на лыжах		
63		Лыжные гонки	1	контрольный	Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах	1 км. на время	
64		Одновременный одношажный ход Поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Спуски, подъемы, торможения.	1	повторения	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Прохождение дистанции 1 - 2 км. спуск прямо в низкой стойке, подъем «полуелочкой», «елочкой», лесенкой. Торможение «плугом».	Уметь передвигаться на лыжах		
65		Одновременный одношажный ход Поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Спуски, подъемы, торможения.	1	контрольный	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Прохождение дистанции 1 - 2 км. Спуск прямо в низкой стойке, подъем «полуелочкой», «елочкой», лесенкой. Торможение «плугом».	Уметь передвигаться на лыжах	Оценить технику одновременного одношажного хода	
66		Применение лыжных ходов Поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Спуски, подъемы, торможения.	1	повторения	Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Развитие выносливости. Бег 3000м. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой». Спуск прямо в низкой стойке. Спуск прямо и наискось в основной стойке.	Уметь передвигаться на лыжах		

67		Применение лыжных ходов Поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Спуски, подъемы, торможения.	1	повторения	Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе 80м.х4. Прохождение дистанции 1км. Горная часть. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.	Уметь передвигаться на лыжах		
68		Лыжная эстафета.	1	Комбинированный	Развитие скоростной выносливости. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 2,5 км. Горная часть.	Уметь передвигаться на лыжах		
69		Применение лыжных ходов Поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Спуски, подъемы, торможения.	1	контрольный	Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе 80м.х4. Прохождение дистанции 1км. Горная часть. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.	Уметь передвигаться на лыжах	Оценить технику поворота махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад	
70		Применение лыжных ходов Спуски, подъемы, торможения.	1	повторения	Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе 70м.х5. Прохождение дистанции 1,5км. Горная часть. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой». Спуск прямо в низкой стойке. Спуск прямо и наискось в основной стойке.	Уметь передвигаться на лыжах		
71		Применение лыжных ходов Спуски, подъемы, торможения.	1	повторения	Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе 70м.х5. Прохождение дистанции 1,5 км. Горная часть. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой». Спуск прямо в низкой стойке. Спуск прямо и наискось в основной стойке.	Уметь передвигаться на лыжах		
72		Применение лыжных ходов Спуски, подъемы, торможения.	1	повторения	Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе 70м.х5. Прохождение дистанции 1,5 км. Горная часть. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой». Спуск прямо в низкой стойке. Спуск прямо и наискось в основной стойке.	Уметь передвигаться на лыжах		

73		Применение лыжных ходов, горная часть.	1	повторения	Развитие физических качеств. Прохождение отрезков в быстром темпе 50х4м. Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах. Оценить технику торможения «плугом», подъема «полуелочкой». Прохождение дистанции 1,5 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Оценить торможение «плугом», подъем «полуелочкой».	
74		Применение лыжных ходов, горная часть	1	контрольный	Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах для развития физических качеств. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Горная часть. Спуск в низкой стойке, подъем «елочкой».	Уметь передвигаться на лыжах	1 км на время	
75		Применение лыжных ходов, горная часть	1	повторения	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 500 - 600 м. Повторение техники основных элементов классических лыжных ходов в облегченных условиях Эстафеты. Горная часть. Спуск в низкой стойке, подъем «елочкой».	Уметь передвигаться на лыжах	Тест по теории	

Волейбол 10ч.

76		Стойка, перемещения игрока. Передача двумя руками сверху	1	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б. Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия		
77		Стойка, перемещения игрока. Передача двумя руками сверху.	1	повторения	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять		

						правильно технические		
78		Стойка, перемещения игрока. Передача двумя руками сверху на месте.	1	повторения	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б. Правила игры.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические		
79		Стойка, перемещения игрока. Передача двумя руками сверху	1	Контрольный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б. Правила игры.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические	Оценить технику стойки и передвижений	
80		Передача двумя руками сверху Прием мяча снизу	1	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Правила игры.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия		
81		Передача двумя руками сверху Прием мяча снизу	1	Контрольный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Правила соревнований.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	
82		Прием мяча снизу Нижняя прямая подача	1	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с расстояния 3 – 6 м от сетки.	Уметь играть в волейбол по упрощенным		

					Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	правилам Выполнять правильно технические действия		
83		Прием мяча снизу Нижняя прямая подача	1	Контрольный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с расстояния 3 – 6 м от сетки. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	
84		Нижняя прямая подача Прямой нападающий удар Тактика игры	1	повторения	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с расстояния 3 – 6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	Тест по теории	
85		Нижняя прямая подача Тактика игры	1	Контрольный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с расстояния 3 – 6 м от сетки. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	Оценка техники нижней прямой подачи	

Легкая атлетика – 4 часа

86		Прыжок в высоту	1	Изучение нового материала	Т.Б.при занятиях легкой атлетикой прыжки в высоту. Специальные прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту.	Уметь прыгать в высоту с разбега,		
----	--	-----------------	---	---------------------------	---	--	--	--

87		Прыжок в высоту	1	повторения	Специальные прыжковые упражнения. Преодоление планки и выполнение приземления. Пружок в высоту. Развитие прыгучести.	Уметь прыгать в высоту с разбега,			
88		Прыжок в высоту	1	Комбинированный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Линейные эстафеты.	Уметь прыгать в высоту с разбега,	Техника прыжка в высоту		
89		Прыжок в высоту	1	Контрольный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Линейные эстафеты.	Уметь прыгать в высоту с разбега,	Прыжок в высоту на результат		
Спортивные игры (футбол) – 3 часа									
90		Комбинация из освоенных элементов Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.	1	повторения	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Эстафеты. Игра в мини-футбол. Повторение технических приемов и командно-тактических действий в Футболе.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.			
91		Комбинация из освоенных элементов Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.	1	повторения	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Эстафеты. Игра в мини-футбол. Повторение технических приемов и командно-тактических действий в Футболе.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.			
92		Комбинация из освоенных элементов Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.	1	повторения	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Эстафеты. Игра в мини-футбол. Повторение технических приемов и командно-тактических действий в Футболе.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Тест по теории		
Легкая атлетика – 10 часов									
93		Бег, высокий старт специальные беговые упражнения	1	повторения	Бег в среднем темпе 500м. Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Т.Б. на уроках лёгкой атлетики.	Знать требования безопасности и профилактики			

						травматизма на уроках легкой атлетики. Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью		
94		Бег, высокий старт специальные беговые упражнения, метание мяча	1	повторения	Повторить высокий старт с опорой на руку. Метание мяча с 3-х шагов разбега. Развитие быстроты, выносливости	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью		
95		Бег, высокий старт специальные беговые упражнения, метание мяча	1	контрольный	Повторить высокий старт с опорой на руку. Метание мяча с 3-х шагов разбега. Развитие быстроты, выносливости	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	Бег 60 м. на результат	
96		Бег, метание мяча, прыжок в длину с разбега	1	повторения	Равномерный бег. Метание мяча с 3-х шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие быстроты, выносливости	Уметь демонстрировать технику метания малого мяча, прыжка в длину с разбега		
97		Бег, метание мяча, прыжок в длину с разбега	1	контрольный	Равномерный бег. Метание мяча с 3-х шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие быстроты, выносливости	Уметь демонстрировать технику метания малого мяча, прыжка в длину с разбега	Метание мяча на результат	
98		Бег, специальные беговые упражнения, прыжок в длину с разбега	1	повторения	Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие быстроты, выносливости	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега		
99		Бег, специальные беговые упражнения, прыжок в длину с разбега	1	контрольный	Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие быстроты, выносливости	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега	Прыжок в длину на результат	
100		Бег, специальные	1	повторения	Равномерный бег. Специальные беговые	Уметь пробегать в	Бег 1500 м. на	

		беговые упражнения, развитие физических качеств			упражнения. Подвижные игры.	равномерном темпе до 10 мин	результат	
101		Развитие физических качеств, подвижные игры	1	повторения	Равномерный бег. Передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета. Подвижные игры.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 10 мин	«Губернаторские тесты»	
102		Развитие физических качеств, подвижные игры. Подведение итогов.	1	повторения	Специальные беговые упражнения. Передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета. Подвижные игры.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 10 мин	Тест по теории	

Учебно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности. В 6 классе

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Номер урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий
Легкая атлетика – 12 часов							
1		Бег, высокий старт специальные беговые упражнения	1	Изучение нового материала	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Бег в медленном темпе до 3,5 мин. Ускорение 2х50м. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Бег в медленном темпе до 5мин.	Знать Правила поведения и техники безопасности при выполнении физ. упр. Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	
2		Бег, специальные беговые упражнения, правила соревнований.	1	повторения	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Ускорение 4х50м. Бег в медленном темпе до 5 мин.	Знать основные правила сор-ний. Уметь пробегать дистанцию 60м с максимальной скоростью.	«Губернаторские тесты»
3		Бег, высокий старт, специальные беговые упражнения	1	повторения	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые Стартовый разгон. Ускорение 4х50м. Метание малого мяча с 4-6 шагов разбега. Бег в медленном темпе до 5 мин. Подвижная игра «Ловкие и меткие».	Знать требования безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики. Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	
4		Бег, высокий старт, метание	1	повторения	Специальные беговые. Бег в медленном темпе до 4,5 мин. Старт из положения с опорой на одну руку. Ускорение 5х50м. Бег 3-4 раза по 60м. Метание мяча. Бег в медленном темпе 6 мин.	Знать влияние л/а упр-ий на различные системы орг-ма.	

						Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью, демонстрировать технику метания малого мяча	
5		Бег, метание	1	повторения	Специальные беговые. Бег в медленном темпе до 5 мин. бег 60м. Метание мяча. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с этапами по 30м.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью, демонстрировать технику метания малого мяча	Оценить техн высокого старта
6		Бег, высокий старт, специальные беговые упражнения, метание	1	повторения	Специальные беговые. Бег в медленном темпе до 5 мин. бег 60м. Метание мяча. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с этапами по 30м.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью, демонстрировать технику метания малого мяча	
7		Бег, метание мяча	1	Урок обобщающего повторения	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. ускорением. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 5 мин. Ускорение 5-6 раз по 40-50м. Прыжки в длину, метание мяча. Полоса препятствий. Бег в медленном темпе до 3,5-5мин.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью, демонстрировать технику метания малого мяча	
8		Бег, метание мяча.	1	Урок обобщающего повторения	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 5 мин. Ускорение 5-6 раз по 40-50м. Прыжки в длину, метание мяча. Полоса препятствий. Бег в медленном темпе до 3,5-5мин.	Знать достижения спортсменов на Олимп. Играх. Уметь демонстрировать технику метания малого мяча	
9		Беговые упражнения метание мяча.	1	Урок обобщающего повторения	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 4,5мин. метание мяча. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой 140-150 прыжков в мин. Подвижные игры. Ходьба	Уметь выполнять метание малого мяча с разбега.	Оценить техн метания мяча.
10		Развитие физических	1	Урок	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег	Уметь пробегать с	Оценить метание м

		качеств. Метание мяча		обобщающего повторения	в медленном темпе до 4,5мин. Метание мяча. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой 140-150 прыжков в мин. Подвижные игры. Ходьба	максимальной скоростью 60 метров. бегать в равномерном темпе до 10 мин.	на результат.
11		Беговые упражнения Прыжок в длину с разбега	1	Урок обобщающего повторения	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 4,5мин. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой 140-150 прыжков в мин. Подвижные игры. Ходьба	Уметь прыгать в длину с разбега, бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Оценить технику прыжка в длину разбега Тест по теории
12		Бег, Прыжок в длину с разбега	1	Урок обобщающего повторения	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 4,5мин. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой 140-150 прыжков в мин. Подвижные игры. Ходьба	Уметь прыгать в длину с разбега, бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Бег 1500 м. на время
Спортивные игры (футбол) – 3 часа							
13		Стойки игрока. Перемещения в стойке. Ведение мяча по прямой.	1	Изучение нового материала	Стойки игрока. Перемещения в стойке. Удары по мячу. Остановка мяча. Ведение мяча по прямой. Эстафеты. Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм (футбол). Правила игры в мини-футбол.	Знать правила игры. Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	
14		Стойки игрока. Перемещения в стойке. Ведение мяча по прямой.	1	повторения	Стойки игрока. Перемещения в стойке. Удары по мячу. Остановка мяча. Ведение мяча по прямой. Эстафеты. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Правила игры в мини-футбол.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	
15		Ведение мяча Комбинация из освоенных элементов	1	повторения	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Эстафеты. Игра в мини-футбол.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам,	Оценить технику изученных элементов

						выполнять правильно технические действия.	
--	--	--	--	--	--	---	--

Спортивные игры (баскетбол) – 16часов

16		Стойки, перемещения. Правила соревнований. Ведение мяча, Передачи.	1	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Официальные баскетбольные правила. Обязанности игроков перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с ме упрощенным правилам.
17		Перемещения, ведения, остановки, передачи	1	п вторения	Официальные баскетбольные правила. Перемещение в стойке баскетболиста. Ведение правой и левой руко направления и скорости. Остановка два шага после ведения мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от пл колоннах. Бросок мяча в корзину с бл зкого расстояния. Учебная игра.
18		Ведение, остановки, передачи, ловля, броски.	1	Обобщающего повторени .	Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча одной рукой от поворотами. Броски мяча в корзину с линии штрафного броска. Эстафеты. Игра в баскетбол.
19		Ведение мяча, передачи, броски	1	Обобщающего повторения.	Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча одной рукой о Броски мяча в кольцо со штрафной линии с элементом совершенствования. Игра в баскетбол.

				Учебная игра.
25		Передачи, броски, игра.	1 Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы. Тройка в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2х1. Развитие координационных способностей. Учебная игра.
26		Технические и тактические действия в баскетболе.	Комбинированный	Официальные правила по баскетболу. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча от игрока к игроку в движении. Учебная игра в баскетбол 5х5.
27		Технические и тактические действия в баскетболе.	Комбинированный	Официальные правила по баскетболу. Бросок по кольцу со средней дистанции. Комбинация из основных элементов игры в баскетбол 5х5.
28		Технические и тактические действия в баскетболе.	Комбинированный	Официальные правила по баскетболу. Бросок по кольцу со средней дистанции. Комбинация из основных элементов игры в баскетбол 5х5.

29				Комбинированный	Официальные правила по баскетболу. Бросок по кольцу со средней дистанции. Комбинация из основных элементов в баскетбол 5х5.
30		Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.			Комбинация из изученных элементов: стойка и передвижения игрока, ловля, передача, ведение, бросок в кольцо. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации.
31		Технические приёмы и тактические действия в баскетболе			Комбинация из изученных элементов: стойка и передвижения игрока, ловля, передача, ведение, бросок в кольцо. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации.

Гимнастика – 18 часов

32		Акробатические упражнения Лазанье по канату	1	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках гимнастики. Ору с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперёд слитно. Лазанье	Знать ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических		
----	--	--	---	---------------------------	---	---	--	--

					по канату. Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой.	упражнений Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
33		Акробатические упражнения. Лазанье по канату	1	Урок обобщающего повторения	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
34		Акробатические упражнения. Лазанье по канату	1	Урок обобщающего повторения	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
35		Акробатические упражнения. Лазанье по канату	1	Урок обобщающего повторения	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценить технику акробатических упр.	
36		Акробатическая комбинация. Лазанье по канату	1	Изучение нового материала	Акробатическая комбинация (мальчики.) И.п. – о.с. Упор присев. Два кувырка вперед;. Перекат назад в стойку на лопатках (держать). Перекат вперед в упор присев, ноги скрестно и поворот кругом; переворот в сторону «колесо»; кувырок назад в упор присев. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. О.с. Акробатическая комбинация (девочки). И.п. – о.с. Упор присев, кувырок назад. Перекат назад, стойка на лопатках (держать). Кувырок назад через плечо, полушпагат. Толчком упор присев.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		

					Кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх. Мост (обозначить). Опуститься, сед ноги вместе. Поворот на 180 градусов в упор лежа. Толчком ног упор присев, встать ноги врозь, переворот в сторону «колесо», прыжок согнувшись. О.с.				
37		Акробатическая комбинация. Лазанье по канату	1	Урок обобщающего повторения	Акробатическая комбинация (мальчики.) И.п. – о.с. Упор присев. Два кувырка вперед;. Перекат назад в стойку на лопатках (держать). Перекат вперед в упор присев, ноги скрестно и поворот кругом; переворот в сторону «колесо»; кувырок назад в упор присев. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. О.с. Акробатическая комбинация (девочки). И.п. – о.с. Упор присев, кувырок назад. Перекат назад, стойка на лопатках (держать). Кувырок назад через плечо, полушпагат. Толчком упор присев. Кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх. Мост (обозначить). Опуститься, сед ноги вместе. Поворот на 180 градусов в упор лежа. Толчком ног упор присев, встать ноги врозь, переворот в сторону «колесо», прыжок согнувшись. О.с.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м		
38		Акробатическая комбинация. Лазанье по канату	1	Урок обобщающего повторения	Акробатическая комбинация (мальчики.) И.п. – о.с. Упор присев. Два кувырка вперед;. Перекат назад в стойку на лопатках (держать). Перекат вперед в упор присев, ноги скрестно и поворот кругом; переворот в сторону «колесо»; кувырок назад в упор присев. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. О.с. Акробатическая комбинация (девочки).	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценить выполнение акробатической комбинации		

					И.п. – о.с. Упор присев, кувырок назад. Перекат назад, стойка на лопатках (держать). Кувырок назад через плечо, полушпагат. Толчком упор присев. Кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх. Мост (обозначить). Опуститься, сед ноги вместе. Поворот на 180 градусов в упор лежа. Толчком ног упор присев, встать ноги врозь, переворот в сторону «колесо», прыжок согнувшись. О.с.			
39		Опорный прыжок,	1	Изучение нового материала	ОРУ с гимнастической скакалкой. Опорный прыжок ноги в врозь. Развитие силы: бросок набивного мяча массой до 3 кг из различных положений одной и двумя руками. Игры.	Уметь выполнять опорный прыжок.		
40		Опорный прыжок,	1	Урок обобщающего повторения	ОРУ с гимнастической скамейкой. Опорный прыжок ноги в врозь. Развитие силы: бросок набивного мяча массой до 3 кг из различных положений одной и двумя руками. Игры.	Уметь выполнять опорный прыжок		
41		Опорный прыжок,	1	Урок обобщающего повторения	ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок ноги в врозь. Развитие силы: бросок набивного мяча массой до 3 кг из различных положений одной и двумя руками. Игры.	Уметь выполнять опорный прыжок	Прыжки на скакалке	
42		Опорный прыжок,	1	Урок обобщающего повторения	ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок ноги в врозь. Развитие силы: бросок набивного мяча массой до 3 кг из различных положений одной и двумя руками. Игры.	Уметь выполнять опорный прыжок		

43		Опорный прыжок,	1	Урок обобщающ его повторения	ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок ноги в врозь. Развитие силы: бросок набивного мяча массой до 3 кг из различных положений одной и двумя руками. Игры.	Уметь выполнять опорный прыжок	Оценить технику опорного прыжка		
44		Полоса препятствий, Висы, упоры	1	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг.. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей и выносливости. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Тест по теории		
45		Полоса препятствий, Висы, упоры	1	Урок обобщающ его повторения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	подтягивания		
46		Гимнастические упражнения с лентами, упражнения на гимнастических кольцах		изучение новый материал	Развитие чувства ритма. Развитие силовых способностей		Учиться составлять комплексы упражнений с лентами, выполнять простые упражнения на гимнастическими кольцами		

47		Гимнастические упражнения с лентами, упражнения на гимнастических кольцах		повторение	Развитие чувства ритма. Развитие силовых способностей	Учиться составлять комплексы упражнений с лентами, выполнять простые упражнения на гимнастическими кольцами		
48		упражнения на гимнастических кольцах		повторение	Развитие чувства ритма. Развитие силовых способностей	Учиться составлять комплексы упражнений с лентами, выполнят простые упражнения на гимнастическими кольцами	Оценить технику выполнения упражнений	
49		Полоса препятствий			Развитие, силы, ловкости, координации		Оценить технику прохождения	

Лыжная подготовка – 26 часов

43		Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки Температурный режим, требования к одежде	1	Изучение нового материала	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	Знать правила поведения на лыжах. Уметь правильно подбирать инвентарь.		
44		Лыжные мази. Скользкий шаг. Попеременный 2-хшажный ход.	1	Изучение нового материала	Лыжные мази. Парафин. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 500 м. Техника попеременного 2-хшажного хода. Имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		
45		Скользкий шаг. Попеременный 2-хшажный ход.	1	повторения	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 500 м. Техника попеременного 2-хшажного хода. Имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Эстафеты.	Уметь передвигаться на лыжах		
46		Скользкий шаг. Попеременный 2-хшажный ход.	1	повторения	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 500 м. Техника попеременного 2-хшажного хода. Имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Эстафеты. Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности.	Уметь передвигаться на лыжах		
47		Скользкий шаг. Попеременный 2-хшажный ход.	1	контрольный	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 500 м. Техника попеременного 2-хшажного хода. Имитационные	Уметь передвигаться на	Оценить технику	

					упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Эстафеты.	лыжах	скользящего шага	
48		Попеременный 2-хшажный ход. Одновременный одношажный ход Поворот переступанием	1	Изучение нового материала	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход Поворот переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах		
49		Попеременный 2-хшажный ход. Одновременный одношажный ход Поворот переступанием	1	повторения	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход Поворот переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах		
50		Попеременный 2-хшажный ход. Одновременный одношажный ход Поворот переступанием	1	контрольный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Оценить технику попеременно о 2-хшажного хода	
51		Одновременный одношажный ход Поворот переступанием Спуски и подъемы	1	Изучение нового материала	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Поворот переступанием. Прохождение дистанции 1 - 2 км. спуск прямо в низкой стойке, подъем «полуелочкой», «елочкой», лесенкой.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		
52		Одновременный одношажный ход Поворот переступанием Спуски и подъемы	1	контрольный	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Поворот переступанием. Прохождение дистанции 1 - 2 км. спуск прямо в низкой стойке, подъем «полуелочкой», «елочкой», лесенкой.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		
53		Одновременный одношажный ход Поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Спуски и подъемы	1	Изучение нового материала	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Прохождение дистанции 1 - 2 км. спуск прямо в низкой стойке, подъем «полуелочкой», «елочкой», лесенкой. Торможение «плугом».	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику поворота переступанием на месте	
54		Одновременный одношажный ход Поворот махом на месте	1	Изучение нового материала	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Прохождение	Уметь выполнять технику способов передвижения на		

		через лыжу вперед и через лыжу назад. Спуски и подъемы			дистанции 1 - 2 км. спуск прямо в низкой стойке, подъем «полуелочкой», «елочкой», лесенкой. Торможение «плугом».	лыжах		
55		Одновременный одношажный ход Поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Спуски и подъемы	1	повторения	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Прохождение дистанции 1 - 2 км. спуск прямо в низкой стойке, подъем «полуелочкой», «елочкой», лесенкой. Торможение «плугом».	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		
56		Лыжные гонки	1	контрольный	Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	1 км. на время	
57		Одновременный одношажный ход Поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Спуски, подъемы, торможения.	1	повторения	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Прохождение дистанции 1 - 2 км. спуск прямо в низкой стойке, подъем «полуелочкой», «елочкой», лесенкой. Торможение «плугом».	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		
58		Одновременный одношажный ход Поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Спуски, подъемы, торможения.	1	повторения	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Прохождение дистанции 1 - 2 км. спуск прямо в низкой стойке, подъем «полуелочкой», «елочкой», лесенкой. Торможение «плугом».	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		
59		Одновременный одношажный ход Поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Спуски, подъемы, торможения.	1	контрольный	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Прохождение дистанции 1 - 2 км. Спуск прямо в низкой стойке, подъем «полуелочкой», «елочкой», лесенкой. Торможение «плугом».	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику одновременного одношажного хода	
60		Применение лыжных ходов	1	Обобщающего повторения	Прохождение отрезков в быстром темпе 4x50; 4x300; 3x500м. (девочки на один раз меньше).	Уметь выполнять технику способов		

					Повороты махом на месте. Спуски и подъем .	передвижения на лыжах		
61		Лыжная эстафета.	1	Комбинированный	Развитие скоростной выносливости. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 2,5 км. Горная часть. Оценить работу рук при применении лыжных ходов.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		
62		Применение лыжных ходов	1	обобщающего повторения	Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Развитие выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе 4х60; 4х400м. орможение «пługом», подъем «полуелочкой».	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		
63		Применение лыжных ходов, повороты переступанием.	1	Обобщающего повторения	Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе 4х80м; 5х500м. Прохождение дистанции 1км. Горная часть. Прохождение поворотов переступанием, преодоление бугров и впадин.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		
64		Лыжные хода, спуски подъемы, повороты.	1	Комбинированный	Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе 70м.х5. Прохождение дистанции 1,5км. Горная часть. Прохождение поворотов переступанием.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		
65		Применение лыжных ходов, горная часть.	1	Комбинированный	Развитие физических качеств. Прохождение отрезков в быстром темпе Мальчики: 4х100м.; 3х800м (по 2мин); Девочки: 3х80м; 3х600м. (по 2мин 20с.). Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		
66		Применение лыжных ходов, горная часть	1	Комбинированный	Развитие скоростной выносливости. Бег 1000м. Торможение «пługом», подъем «полуелочкой» повороты переступанием	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	2 км. на время	
67		Применение лыжных ходов, горная часть	1	Комбинированный	Развитие выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе. Мальчики: 3х100м; 3х1000м. Девочки: 3х80м; 3х800м. Торможение «пługом», подъем «полуелочкой».	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		

					повороты переступанием.			
68		Применение лыжных ходов, горная часть	1	Обобщающего повторения	Применение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 2км. Горная часть. Спуск в низкой стойке, подъем «елочкой» похождение бугров и впадин.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		
69		Применение лыжных ходов, горная часть	1	Обобщающего повторения	Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах для развития физических качеств. Горная часть. Спуск в низкой стойке, подъем «елочкой». Повороты махом на месте.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику подъемов, торможений	
70		Применение лыжных ходов, горная часть	1	Обобщающего повторения	Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах для развития физических качеств. Горная часть. Спуск в низкой стойке, подъем «елочкой».	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Тест по теории	
71		Лыжные гонки	1	Обобщающего повторения	Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Без учета времени	

72		Применение лыжных ходов Спуски, подъемы, торможения.	1	повторения	Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе 70м.х5. Прохождение дистанции 1,5 км. Горная часть. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой». Спуск прямо в низкой стойке. Спуск прямо и наискось в основной стойке.	Уметь передвигаться на лыжах		
73		Применение лыжных ходов, горная часть.	1	повторения	Развитие физических качеств. Прохождение отрезков в быстром темпе 50х4м. Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах. Оценить технику торможения «плугом», подъема «полуелочкой». Прохождение дистанции 1,5 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Оценить торможение «плугом», подъем «полуелочкой».	
74		Применение лыжных ходов, горная часть	1	контрольный	Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах для развития физических качеств.	Уметь передвигаться на	1 км на время	

					Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Горная часть. Спуск в низкой стойке, подъем «елочкой».	лыжах		
75		Применение лыжных ходов, горная часть	1	повторения	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 500 - 600 м. Повторение техники основных элементов классических лыжных ходов в облегченных условиях Эстафеты. Горная часть. Спуск в низкой стойке, подъем «елочкой».	Уметь передвигаться на лыжах	Тест по теории	

Волейбол 10 ч.

76		Стойки и передвижение	1	Урок	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч	Уметь играть в	Оценить технику
----	--	-----------------------	---	------	--	-----------------------	-----------------

		игрока. Передача и приём мяча		обобщающего повторения	сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Передача и приём мяча после передвижения. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол	волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	стоек и перемещений игрока
78		Передача и приём мяча Нижняя прямая подача мяча.	1	Изучение нового материала	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Передача и приём мяча после передвижения. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	
79		Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар	1	Урок обобщающего повторения	Стойки и передвижение игрока. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Передача и приём мяча после передвижения. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Оценка техники передачи и приема мяча после передвижения.
80		Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар	1	Урок обобщающего повторения	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. 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.	
81		Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар	1	Урок обобщающего повторения	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические	Оценка техники нижний прямой подачи

					мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	приемы.	
82		Прямой нападающий удар Тактика свободного нападения.	1	Урок обобщающего повторения	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. 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	
83		Технические приёмы и тактические действия в волейболе.	1	Урок обобщающего повторения	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. 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	

84		Нижняя прямая подача Прямой нападающий удар Тактика игры	1	повторения	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с расстояния 3 – 6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	Тест по теории	
----	--	--	---	------------	---	--	----------------	--

85		Нижняя прямая подача Тактика игры	1	Контрольный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с расстояния 3 – 6 м от сетки. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно	Оценка техники нижней прямой подачи	
----	--	--------------------------------------	---	-------------	--	---	-------------------------------------	--

						технические действия		
--	--	--	--	--	--	----------------------	--	--

Легкая атлетика – 4 часа

86		Прыжок в высоту	1	Изучение нового материала	Т.Б.при занятиях легкой атлетикой прыжки в высоту. Специальные прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту.	Уметь прыгать в высоту с разбега,	
87		Прыжок в высоту	1	повторения	Специальные прыжковые упражнения. Преодоление планки и выполнение приземления. Пружок в высоту. Развитие прыгучести.	Уметь прыгать в высоту с разбега,	
88		Прыжок в высоту	1	Комбинированный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Линейные эстафеты.	Уметь прыгать в высоту с разбега,	Техника прыжка в высоту
89		Прыжок в высоту	1	Контрольный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Линейные эстафеты.	Уметь прыгать в высоту с разбега,	Прыжок в высоту на результат

Спортивные игры (футбол) – 3 часа

90		Комбинация из освоенных элементов Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.	1	повторения	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Эстафеты. Игра в мини-футбол. Повторение технических приемов и командно-тактических действий в Футболе.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	
91		Комбинация из освоенных элементов Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.	1	повторения	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Эстафеты. Игра в мини-футбол. Повторение технических приемов и командно-тактических действий в Футболе.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	
92		Комбинация из освоенных элементов	1	повторения	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по	Уметь играть в футбол по упрощенным	Тест по теории

	Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.			воротам. Эстафеты. Игра в мини-футбол. Повторение технических приемов и командно-тактических действий в Футболе.	правилам, выполнять правильно технические действия.	
Легкая атлетика – 10 часов						
93	Бег. метание мяча.	1	Повторения	Специальные беговые упражнения. Повторить высокий старт, старт с опорой на руку. Бег 30м, бег 60м. Бег до 1000м. Метание мяча с 3-х шагов разбега. Эстафета Развитие быстроты, выносливости.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров, прыгать в длину с разбега, бегать в равномерном темпе до 12 мин.	
94	Бег. Метание мяча.	1	Комбинированный	Бег в медленном темпе до 5мин. Повторный бег 4x70м. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростных качеств бег 200м. Развитие выносливости бег 1200м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров, прыгать в длину с разбега, бегать в равномерном темпе до 12 мин	
95	Бег. Метание мяча	1	Комбинированный	Специальные беговые упражнения и для метания. Развитие выносливости бег 1500м. Метание мяча с разбега на дальность. Развитие скоростной выносливости бег 300м. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в Футболе, волейболе.	Уметь метать малый мяч, прыгать в длину с разбега, бегать в равномерном темпе до 15 мин	
96	Бег. Развитие физических качеств.	1	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости бег 1000м. Развитие физических качеств. Прыжки со скакалкой на месте мальчики 2,5мин, девочки 2 мин. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в Футболе, волейболе.	Уметь метать малый мяч, бегать в равномерном темпе до 15 мин	Метание мяча на результат
97	Специальные беговые	5	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Развитие	Уметь пробегать с	Бег 60 м.

		упражнения, бег.		ный	выносливости, бег в среднем темпе 1000- 1500м. Круговая эстафета. Игры, эстафеты . Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в Футболе волейболе..	максимальной скоростью 30 м высокого страта	
98		Беговые упражнения Прыжок в длину с разбега	1	Урок обобщающего повторения	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 4,5мин. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой 140-150 прыжков в мин. Подвижные игры. Ходьба	Уметь прыгать в длину с разбега, бегать в равномерном темпе до 20 мин.	
99		Бег, Прыжок в длину с разбега	1	Урок обобщающего повторения	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 4,5мин. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой 140-150 прыжков в мин. Подвижные игры. Ходьба	Уметь прыгать в длину с разбега, бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Бег 1500 м. на время
100		Развитие физических качеств. Прыжок в длину с разбега	1	Урок обобщающего повторения	Повторить технику беговых упражнений; развитие физических качеств; Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные упражнения. Кросс 1000м. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 2-3 мин. Прыжок в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега, бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Тест по теории

101	Развитие физических качеств. Прыжок в длину с разбега	1	Урок обобщающего повторения	Повторить технику беговых упражнений; развитие физических качеств; Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные упражнения. Кросс 1000м. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 2-3 мин. Прыжок в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега, бегать в равномерном темпе до 20 мин.	«губернаторские тесты»
102	Развитие физических качеств. Прыжок в длину с разбега	1	Урок обобщающего повторения	Повторить технику беговых упражнений; развитие физических качеств; Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные упражнения. Кросс 1000м. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 2-3 мин. Прыжок в длину с разбега. Подведение итогов за год.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Оценить прыжок в длину на результат Тест по теории.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

Номер урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
Легкая атлетика – 15 часов								
1		Техника безопасности. Бег, высокий старт специальные беговые упражнения	1	Урок обобщающего повторения	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Бег в среднем темпе 500м. Высокий старт.	Знать Правила поведения и техники безопасности при выполнении физ. упр. Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью		
2		Бег, специальные беговые упражнения, ускорения. Правила соревнований.	1	повторения	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Бег в равномерном темпе 800м Высокий старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Развитие выносливости. Эстафеты.	Знать основные правила соревнований. Уметь пробегать дистанцию 60м с максимальной скоростью.	«Губернаторские тесты»	

3		Бег, высокий старт, специальные беговые упражнения	1	повторения	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Повторить технику беговых упражнений, повторить технику высокого старта. Бег в медленном темпе 3 – 4 мин. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 40 – 60 м. с высокого старта.	Знать требования безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики. Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	Губернаторские тесты»	
---	--	--	---	------------	--	--	-----------------------	--

4		Бег, высокий старт, метание	1	Урок обобщающего повторения	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Высокий старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Развитие быстроты, выносливости. Эстафеты. Метание мяча с места из-за плеча.	Знать влияние л/а упр-ий на различные системы орг-ма. Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью, демонстрировать технику метания малого мяча	Губернаторские тесты»	
5		Бег, метание	1	Урок обобщающего повторения	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты – бег 2X30м с высокого старта с опорой на руку. Развитие выносливости бег 1000м. Метание мяча с 3-5 шагов разбега	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью, демонстрировать технику метания малого мяча	Оценить технику высокого старта	
6		Бег, высокий старт, специальные беговые упражнения, метание	1	Урок обобщающего повторения	Повторить технику беговых упражнений, повторить и закрепить технику высокого старта. Специальные беговые упр-ия: семенящий бег, бег с захлестыванием голени. Бег с ускорением 30-40 м. развитие выносливости. Метание мяча с 3-5 шагов разбега	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью, демонстрировать технику метания малого мяча		
7		Бег, метание мяча	1	Урок	Специальные беговые упражнения. Бег в	Уметь пробегать		

				обобщающего повторения	среднем темпе 1500м. Развитие быстроты - повторный бег 2х60. Развитие выносливости – бег 1000м. метание мяча с 3-5 шагов разбега.	60м с максимальной скоростью, продемонстрировать технику метания малого мяча		
8		Бег, метание мяча.	1	Урок обобщающего повторения	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Развитие выносливости бег до 1500м. Развитие скорости: бег по повороту, прямой с ускорением.	Знать достижения спортсменов на Олимп. Играх. Уметь продемонстрировать технику метания малого мяча		
9		Беговые упражнения метание мяча.	1	Урок обобщающего повторения	Олимпийские игры древности и современности. Бег в равномерном темпе 1500м. Развитие выносливости бег до 300м . Метание мяча на дальность с разбега.	Уметь выполнять метание малого мяча с разбега.	Оценить технику метания мяча.	
10		Развитие физических качеств. Метание мяча	1	Урок обобщающего повторения	Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Метание мяча на результат с 3-5 шагов разбега. Бег на выносливость до 1500м. в равномерном темпе. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров. бегать в равномерном темпе до 10 мин.	Оценить метание мяча на результат.	
11		Беговые упражнения Прыжок в длину с разбега	1	Изучение нового материала	Равномерный бег 20 мин. ОРУ . Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9-11 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	Уметь прыгать в длину с разбега, бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Оценить технику прыжка в длину с разбега	
12		Бег, Прыжок в длину с разбега	1	повторения	Бег 1500 м. на время. Прыжок в длину с 9–11 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	Уметь прыгать в длину с разбега, бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Бег 1500 м. на время	
Спортивные игры (футбол) – 3 часа								
13		Стойки игрока.	1	Урок обобщающего	Стойки игрока. Перемещения в стойке.	Знать правила игры.		

		Перемещения в стойке. Ведение мяча по прямой.		повторения	Удары по мячу. Остановка мяча. Ведение мяча по прямой. Эстафеты. Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм (футбол). Правила игры в мини-футбол.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		
14		Стойки игрока. Перемещения в стойке. Ведение мяча по прямой.	1	повторения	Стойки игрока. Перемещения в стойке. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча. Ведение мяча по прямой. Эстафеты. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Правила игры в мини-футбол.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		
15		Ведение, удары по мячу. Комбинация из освоенных элементов	1	повторения	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Эстафеты. Игра в мини-футбол.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Оценить технику изученных элементов	

Спортивные игры (баскетбол) – 16часов

16		Стойка, передвижения и остановки игрока. Ведение мяча на месте.	1	Урок обобщающего повторения	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Развитие координационных качеств. Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. Официальные баскетбольные правила.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия		
17		Стойка, передвижения и остановки игрока. Ведение мяча на месте.		повторение	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на	Уметь играть в баскетбол по правилам,		

			1		месте и в движении. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. История возникновения игры в баскетбол.	выполнять правильно технические действия		
18		Стойка, передвижения и остановки игрока. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Контрольный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости (змейкой 2x15, челночное ведение 3x10). Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Оценить технику стоек и перемещений игрока.	
19		Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча.	1	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости (змейкой 2x15, челночное ведение 3x10) . Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия		
20		Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча.	1	повторение	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости (змейкой 2x15, челночное ведение 3x10) . Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия		
21		Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча.	1	Контрольный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча змейкой 2x15. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Оценить ведение мяча	
22		Броски мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча с	1	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте в круге. Броски мяча одной и двумя руками с мест с пассивным	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять		

		сопротивлением защитника			сопротивлением защитника.. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	правильно технические действия		
23		Броски мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча с сопротивлением защитника.	1	повторения	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте в круге. Броски мяча одной и двумя руками с места. Бросок в кольцо после ведения с пассивным сопротивлением защитника.. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия		
24		Броски мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	1	Контрольный	Стойка и передвижения игрока. Броски мяча одной и двумя руками с места. Бросок мяча в кольцо после ведения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Оценить ловлю и передачу мяча двумя руками от груди	
25		Броски мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	1	Контрольный	Стойка и передвижения игрока. Броски мяча одной и двумя руками с места. Бросок мяча в кольцо после ведения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Оценить ловлю и передачу мяча двумя руками от груди	
26		Перехват мяча .Бросок мяча в кольцо после ведения с сопротивлением защитника. Технические приёмы и тактические действия в	1	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча одной и двумя руками с места. Бросок мяча в кольцо после ведения. с пассивным сопротивлением защитника. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия		

		баскетболе.			качеств.			
27		Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча в кольцо после ведения. Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	1	Контрольный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча одной и двумя руками с места. Бросок мяча в кольцо после ведения. с пассивным сопротивлением защитника. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Оценить бросок в кольцо после ведения	
28		Перехват мяча. Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	1	повторения	Комбинация из изученных элементов: стойка и передвижения игрока, ловля, передача, ведение, бросок в кольцо. с пассивным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Тест по теории	
30		Перехват мяча Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	1	Контрольный	Комбинация из изученных элементов: стойка и передвижения игрока, ловля, передача, ведение, бросок в кольцо. с пассивным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Оценить технику вырывания и выбивания мяча.	
31		Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	1	Контрольный	Комбинация из изученных элементов: стойка и передвижения игрока, ловля, передача, ведение, бросок в кольцо с пассивным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Оценить технику выполнения комбинации из 5 элементов	

29		Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	1	Контрольный	Комбинация из изученных элементов: стойка и передвижения игрока, ловля, передача, ведение, бросок в кольцо с пассивным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Оценить технику выполнения комбинации из 5 элементов	
----	--	---	---	-------------	---	---	--	--

Гимнастика – 18 часов

32		Техника безопасности. Строевые упражнения. Акробатические упражнения	1	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке. Подъем туловища из положения лежа. Развитие координационных, силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять кувырки вперед		
33		Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Лазанье по канату	1	повторения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад. Лазанье по канату в два приема. Эстафеты. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке. Подъем туловища из положения лежа. Развитие координационных, силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Уметь выполнять кувырки вперед, назад		
34		Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Лазанье по канату	1	повторения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост». Лазанье по канату в два приема. Эстафеты. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке. Подъем туловища из положения лежа. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости.	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках, мост.	Подъем туловища из положения лежа	
35		Акробатические			Перестроение из колонны по одному в колонну			

		упражнения. Лазанье по канату	1	повторения	по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост». Лазанье по канату в два приема. Эстафеты. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке. Подъем туловища из положения лежа. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости.	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках, мост.		
36		Акробатическая комбинация. Лазанье по канату	1	Изучение нового материала	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост». Акробатика (м) . И.п. – о.с. Упор присев. Кувырок вперед в упор присев. Стойка на голове с согнутыми ногами; Перекат назад в стойку на лопатках (держать). Перекат вперед в сед с наклоном вперед. Кувырок назад в упор присев. О.с. Акробатика (д) . И.п. упор присев. Кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат, . Мост(обозначить).Опуститья, сед ноги вместе. Поворот на 180 градусов в упор лежа. Толчком ног упор присев и прыжок согнувшись. Лазанье по канату в два приема. Эстафеты. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке. Подъем туловища из положения лежа. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости.	Уметь выполнять соединение из 3-4 элементов.	Оценить технику кувырка вперед, назад,	
37		Акробатическая комбинация. Лазанье по канату	1	повторения	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Лазанье по канату в два приема. Акробатика (м) . И.п. – о.с. Упор присев. Кувырок вперед в упор присев. Перекат назад в стойку на лопатках (держать). Перекат вперед в сед с наклоном вперед. Кувырок назад в полушпагат. О.с. Акробатика (д) . И.п. упор присев. Кувырок вперед. Кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх. Мост(обозначить). Опуститья, сед ноги вместе. Поворот на 180 градусов в упор лежа. Толчком ног упор присев и прыжок согнувшись.Эстафеты. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке. Подъем туловища из положения лежа. Развитие координационных способностей, гибкости.	Уметь выполнять соединение из 3-4 элементов.	Оценить технику стойки на лопатках, мостик	

38		Акробатическая комбинация. Лазанье по канату	1	Контрольный	<p>Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Лазанье по канату в два приема. Акробатика (м). И.п. – о.с. Упор присев. Кувырок вперед в упор присев. Стойка на голове с согнутыми ногами; Перекат назад в стойку на лопатках (держать). Перекат вперед в сед с наклоном вперед. Кувырок назад в упор присев. О.с. Акробатика (д). И.п. упор присев. Кувырок вперед. Кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх. Мост(обозначить). Опуститься, сед ноги вместе. Поворот на 180 градусов в упор лежа. Толчком ног упор присев и прыжок согнувшись. Эстафеты. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке. Подъем туловища из положения лежа. Развитие координационных способностей, гибкости.</p>	Уметь выполнять соединение из 3-4 элементов.	Оценить технику вып-ия акр. комбинации	
39		Опорный прыжок, Упражнения на бревне.	1	Изучение нового материала	<p>Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Встать на конец бревна с дополнительной опоры. И.п. – о.с., руки в стороны. 5 шагов с правой. Приставляя левую сзади, поворот на левой кругом, руки вверх – в стороны. Приставной шаг с левой, руки в стороны в стойку на левой, правую назад на носок, прогнуться. Шаг правой и, приставляя левую сзади, упор присев, руки вниз. Соскок прогнувшись вправо (влево),руки вверх. Прыжки на скакалке. ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Страховка и помощь во время занятий.</p>	Уметь выполнять опорный прыжок, упражнения в равновесии.		
40		Опорный прыжок, Упражнения на бревне.	1	повторения	<p>Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Встать на конец бревна с дополнительной опоры. И.п. – о.с., руки в стороны. 5 шагов с правой. Приставляя левую сзади, поворот на левой кругом, руки вверх – в стороны. Приставной шаг с левой, руки в стороны в стойку на левой, правую назад на носок, прогнуться. Шаг правой и, приставляя левую сзади, упор присев, руки вниз. Соскок</p>	Уметь выполнять опорный прыжок, упражнения в равновесии.		

					прогнувшись вправо (влево),руки вверх. Прыжки на скакалке. ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.			
41		Опорный прыжок, Упражнения на бревне.	1	повторения	ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Встать на конец бревна с дополнительной опоры. И.п. – о.с., руки в стороны. 5 шагов с правой. Приставляя левую сзади, поворот на левой кругом, руки вверх – в стороны. Приставной шаг с левой, руки в стороны в стойку на левой, правую назад на носок, прогнуться. Шаг правой и, приставляя левую сзади, упор присев, руки вниз. Соскок прогнувшись вправо (влево),руки вверх. Прыжки на скакалке. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, упражнения в равновесии.	Прыжки на скакалке	
42		Опорный прыжок, Упражнения на бревне.	1	Контрольный	ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Встать на конец бревна с дополнительной опоры. И.п. – о.с., руки в стороны. 5 шагов с правой. Приставляя левую сзади, поворот на левой кругом, руки вверх – в стороны. Приставной шаг с левой, руки в стороны в стойку на левой, правую назад на носок, прогнуться. Шаг правой и, приставляя левую сзади, упор присев, руки вниз. Соскок прогнувшись вправо (влево),руки вверх. Прыжки на скакалке. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, упражнения в равновесии.	Оценить упражнения на бревне.	
43		Опорный прыжок, Упражнения на бревне.	1	Контрольный	ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Встать на конец бревна с дополнительной опоры. И.п. – о.с., руки в стороны. 5 шагов с правой. Приставляя левую сзади, поворот на левой кругом, руки вверх – в стороны. Приставной шаг с левой, руки в стороны в стойку на левой, правую назад на носок, прогнуться. Шаг правой и, приставляя левую	Уметь выполнять опорный прыжок, упражнения в равновесии.	Оценить опорный прыжок.	

					сзади, упор присев, руки вниз. Соскок прогнувшись вправо (влево),руки вверх. Прыжки на скакалке. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей			
44		Полоса препятствий, Висы, упоры	1	Изучение нового материала	Смешанные висы. Подтягивание в висе. Полоса препятствий Развитие силовых способностей	Уметь выполнять простые и смешанные,	Тест по теории	
45		Полоса препятствий, Висы, упоры	1	повторения	Смешанные висы. Подтягивание в висе. Полоса препятствий Развитие силовых способностей	Уметь выполнять простые и смешанные,	подтягивания	
46		Гимнастические упражнения с лентами,		изучение новый материал	Развитие чувства ритма. Развитие силовых способностей	Учиться составлять комплексы упражнений с лентами,		
47		Гимнастические упражнения с лентами, Гимнастические упражнения с лентами,		повторение	Развитие чувства ритма. Развитие силовых способностей	Учиться составлять комплексы упражнений с лентами,		
48		упражнения на гимнастических кольцах		повторение	Развитие чувства ритма. Развитие силовых способностей	Учиться составлять комплексы упражнений с лентами,	Оценить технику выполнения упражнений	

49		Полоса препятствий			Развитие, силы, ловкости, координации			
----	--	--------------------	--	--	---------------------------------------	--	--	--

Лыжная подготовка – 26 часов

50		Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки Температурный режим, требования к одежде	1	Изучение нового материала	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	Знать правила поведения на лыжах. Уметь правильно подбирать инвентарь.		
51		Лыжные мази. Скользящий шаг. Попеременный 2-хшажный ход.	1	Изучение нового материала	Лыжные мази. Парафин. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 1000 м. Техника попеременного 2-хшажного хода. Имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения скользющего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
52		Попеременный 2-хшажный ход.	1	повторения	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 1000 м. Техника попеременного 2-хшажного хода. Имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения скользющего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Эстафеты.	Уметь передвигаться на лыжах		
53		Попеременный 2-хшажный ход.	1	повторения	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 1500 м. Техника попеременного 2-хшажного хода. Имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения	Уметь передвигаться на лыжах		

					скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Эстафеты. Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности.			
54		Скользящий шаг. Попеременный хшажный ход.	2-	1	контрольный	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 500 м. Техника попеременного 2-хшажного хода. Имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Эстафеты.	Уметь передвигаться на лыжах	Оценить технику скользящего шага
55		Попеременный хшажный ход. Поворот на месте махом	2-	1	Изучение нового материала	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 1500 м. Техника попеременного 2-хшажного хода. Имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Поворот переступанием на месте. Эстафеты.	Уметь передвигаться на лыжах	
56		Попеременный хшажный ход. Одновременный одношажный ход Поворот на месте махом	2-	1	Изучение нового материала	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Поворот переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	
57		Попеременный хшажный ход. Одновременный одношажный ход Поворот на месте махом	2-	1	повторения	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	
58		Попеременный хшажный ход. Одновременный одношажный ход	2-	1	контрольный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Поворот переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Оценить технику попеременного 2-хшажного

		Поворот на месте махом					хода	
59		Одновременный одношажный ход. Спуски и подъемы	1	Изучение нового материала	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 3-4 км. спуск прямо в высокой стойке, подъем «полуелочкой», «елочкой», лесенкой.	Уметь передвигаться на лыжах		
60		Одновременный одношажный ход. Спуски и подъемы Поворот на месте махом	1	контрольный	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 3 - 4 км. спуск прямо в высокой стойке, подъем «полуелочкой», «елочкой», лесенкой.	Уметь передвигаться на лыжах	Оценить технику поворота	
61		Одновременный одношажный ход Спуски и подъемы	1	повторение	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 3 - 4 км. спуск прямо в высокой стойке, подъем «полуелочкой», «елочкой», лесенкой. Торможение «плугом».	Уметь передвигаться на лыжах		
62		Одновременный одношажный ход Спуски и подъемы	1	повторения	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 3 - 4 км. спуск прямо в высокой стойке, подъем «полуелочкой», «елочкой», лесенкой. Торможение «плугом».	Уметь передвигаться на лыжах		
63		Лыжные гонки	1	контрольный	Прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах	2 км. на время	
64		Одновременный одношажный ход Спуски, подъемы, торможения.	1	повторения	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 3 - 2 км. спуск прямо в основной стойке, подъем «полуелочкой», «елочкой», лесенкой. Торможение «плугом».	Уметь передвигаться на лыжах		
65		Одновременный одношажный ход Спуски, подъемы, торможения.	1	контрольный	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 3 - 2 км. Спуск прямо в низкой стойке, подъем «полуелочкой», «елочкой», лесенкой. Торможение «плугом».	Уметь передвигаться на лыжах	Оценить технику одновременного одношажного хода	
66		Применение лыжных ходов	1	повторения	Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Развитие выносливости. Бег 3000м.	Уметь передвигаться на		

		Спуски, подъемы, торможения.			Торможение «плугом», подъем «полуелочкой». Спуск прямо в низкой стойке. Спуск в основной стойке.	лыжах		
67		Применение лыжных ходов Спуски, подъемы, торможения.	1	повторения	Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе 80м.х4. Прохождение дистанции 3км. Горная часть. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.	Уметь передвигаться на лыжах		
68		Лыжная эстафета.	1	Комбинированный	Развитие скоростной выносливости. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 3,5 км. Горная часть.	Уметь передвигаться на лыжах		
69		Применение лыжных ходов Поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Спуски, подъемы, торможения.	1	контрольный	Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе 80м.х4. Прохождение дистанции 1км. Горная часть. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.	Уметь передвигаться на лыжах	Оценить технику поворота махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад	
70		Применение лыжных ходов Спуски, подъемы, торможения.	1	повторения	Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе 70м.х5. Прохождение дистанции 3,5км. Горная часть. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Спуск прямо и наискось в основной стойке.	Уметь передвигаться на лыжах		
71		Применение лыжных ходов Спуски, подъемы, торможения.	1	повторения	Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе 100м.х5. Прохождение дистанции 3,5 км. Горная часть. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Спуск прямо и наискось в основной стойке.	Уметь передвигаться на лыжах		
72		Применение лыжных ходов Спуски, подъемы, торможения.	1	повторения	Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе 70м.х5. Прохождение дистанции 3,5 км. Горная часть. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Спуск прямо и наискось в основной стойке.	Уметь передвигаться на лыжах		

73		Применение лыжных ходов, горная часть.	1	повторения	Развитие физических качеств. Прохождение отрезков в быстром темпе 100х4м. Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах. Оценить технику торможения «плугом», подъема «полуелочкой». Прохождение дистанции 3,5 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Оценить торможение «плугом», подъем «полуелочкой».	
74		Применение лыжных ходов, горная часть	1	контрольный	Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах для развития физических качеств. Горная часть. Спуск в низкой стойке, подъем «елочкой».	Уметь передвигаться на лыжах	1 км на время	
75		Применение лыжных ходов, горная часть	1	повторения	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 1000 - 1500 м. Повторение техники основных элементов классических лыжных ходов в облегченных условиях Эстафеты. Горная часть. Спуск в низкой стойке, подъем «елочкой».	Уметь передвигаться на лыжах	Тест по теории	

Волейбол 10ч.

76		Стойка, перемещения игрока. Передача двумя руками сверху	1	повторение	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б. Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол.	Уметь играть в волейбол по правилам. Выполнять правильно технические действия		
77		Стойка, перемещения игрока. Передача двумя руками сверху.	1	повторения	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б.	Уметь играть в волейбол по правилам. Выполнять правильно технические		

78		Стойка, перемещения игрока. Передача двумя руками сверху через сетку.	1	повторения	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху через сетку и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б. Правила игры.	Уметь играть в волейбол по правилам. Выполнять правильно технические		
79		Стойка, перемещения игрока. Передача двумя руками сверху через сетку	1	Контрольный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б. Правила игры.	Уметь играть в волейбол по правилам. Выполнять правильно технические	Оценить технику стойки и передвижений	
80		Передача двумя руками сверху Прием мяча снизу	1	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в волейбол. Правила игры.	Уметь играть в волейбол по правилам. Выполнять правильно технические действия		
81		Передача двумя руками сверху Прием мяча снизу	1	Контрольный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в-волейбол. Правила соревнований.	Уметь играть в волейбол по правилам. Выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	
82		Прием мяча снизу Нижняя прямая подача через сетку	1	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача через сетку сетки. Эстафеты. Игра в-волейбол.	Уметь играть в волейбол по правилам. Выполнять правильно технические действия		
83		Прием мяча снизу Нижняя прямая подача через сетку	1	Контрольный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи	Уметь играть в волейбол по правилам	Оценка техники приема мяча	

					вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача через сетку. Эстафеты. Игра волейбол.	Выполнять правильно технические действия	снизу двумя руками	
84		Нижняя прямая подача Прямой нападающий удар Тактика игры	1	повторения	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача через сетку Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол по правилам Выполнять правильно технические действия	Тест по теории	
85		Нижняя прямая подача Тактика игры	1	Контрольный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача Тактика свободного на через сетку падения. Эстафеты. Игра в-волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	Оценка техники нижней прямой подачи	

Легкая атлетика – 4 часа

86		Прыжок в высоту	1	Изучение нового материала	Т.Б.при занятиях легкой атлетикой прыжки в высоту. Специальные прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту.	Уметь прыгать в высоту с разбега,		
87		Прыжок в высоту	1	повторения	Специальные прыжковые упражнения. Преодоление планки и выполнение приземления. Пружок в высоту. Развитие прыгучести.	Уметь прыгать в высоту с разбега,		
88		Прыжок в высоту	1	Комбинированный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Линейные эстафеты.	Уметь прыгать в высоту с разбега,	Техника прыжка в высоту	
89		Прыжок в высоту	1	Контрольный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Линейные эстафеты.	Уметь прыгать в высоту с разбега,	Прыжок в высоту на результат	

Спортивные игры (футбол) – 3 часа

90		Комбинация из	1	повторения	Комбинация из освоенных элементов:	Уметь играть в		
----	--	---------------	---	------------	------------------------------------	-----------------------	--	--

		освоенных элементов Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.			ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Эстафеты. Игра в мини-футбол. Повторение технических приемов и командно-тактических действий в Футболе.	футбол по правилам, выполнять правильно технические действия.		
91		Комбинация из освоенных элементов Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.	1	повторения	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Эстафеты. Игра в мини-футбол. Повторение технических приемов и командно-тактических действий в Футболе.	Уметь играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия.		
92		Комбинация из освоенных элементов Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.	1	повторения	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Эстафеты. Игра в мини-футбол. Повторение технических приемов и командно-тактических действий в Футболе.	Уметь играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	Тест по теории	
Легкая атлетика – 10 часов								
93		Бег, низкий старт специальные беговые упражнения	1	повторения	Бег в среднем темпе 500м. Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Т.Б. на уроках лёгкой атлетики.	Знать требования безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики. Уметь пробежать 60м с максимальной скоростью		
94		Бег, низкий старт специальные беговые упражнения, метание мяча	1	повторения	Повторить низкий старт Метание мяча с 4-5-х шагов разбега. Развитие быстроты, выносливости	Уметь пробежать 60м с максимальной скоростью		
95		Бег, низкий старт специальные беговые упражнения, метание	1	контрольный	Повторить низкий старт Метание мяча с 4-5-х шагов разбега. Развитие быстроты, выносливости	Уметь пробежать 60м с максимальной скоростью	Бег 60 м. на результат	

		мяча						
96		Бег, метание мяча, прыжок в длину с разбега	1	повторения	Равномерный бег. Метание мяча с 4-5-х шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие быстроты, выносливости	Уметь демонстрировать технику метания малого мяча, прыжка в длину с разбега		
97		Бег, метание мяча, прыжок в длину с разбега	1	контрольный	Равномерный бег. Метание мяча с 4-5-х шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие быстроты, выносливости	Уметь демонстрировать технику метания малого мяча, прыжка в длину с разбега	Метание мяча на результат	
98		Бег, специальные беговые упражнения, прыжок в длину с разбега	1	повторения	Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие быстроты, выносливости	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега		
99		Бег, специальные беговые упражнения, прыжок в длину с разбега	1	контрольный	Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие быстроты, выносливости	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега	Прыжок в длину на результат	
100		Бег, специальные беговые упражнения, развитие физических качеств	1	повторения	Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 20 мин	Бег 1500 м. на результат	
101		Развитие физических качеств, подвижные игры	1	повторения	Равномерный бег. Передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета. Подвижные игры.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 20 мин	«Губернаторские тесты»	
102		Развитие физических качеств, подвижные игры. Подведение итогов.	1	повторения	Специальные беговые упражнения. Передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета. Подвижные игры.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 20 мин	Тест по теории	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

Номер урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
Легкая атлетика – 15 часов								
1		Техника безопасности. Бег, высокий старт специальные беговые упражнения	1	Урок обобщающего повторения	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Бег в среднем темпе 1000м. Высокий старт.	Знать Правила поведения и техники безопасности при выполнении физ. упр. Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью		
2		Бег, специальные беговые упражнения, ускорения. Правила соревнований.	1	повторения	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Бег в равномерном темпе 1000м Высокий старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Развитие выносливости. Эстафеты.	Знать основные правила соревнований. Уметь пробегать дистанцию 60м с максимальной скоростью.	«Губернаторские тесты»	
3		Бег, высокий старт, специальные беговые упражнения	1	повторения	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Повторить технику беговых упражнений, повторить технику высокого старта. Бег в медленном темпе 5 – 6 мин. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 40 – 60 м. с высокого старта.	Знать требования безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики. Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	Губернаторские тесты»	

4		Бег, высокий старт, метание	1	Урок обобщающего повторения	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Высокий старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Развитие быстроты, выносливости. Эстафеты. Метание мяча с места из-за плеча.	Знать влияние л/а упр-ий на различные системы орг-ма. Уметь пробежать 60м с максимальной скоростью, продемонстрировать технику метания малого мяча	Губернаторские тесты»	
5		Бег, метание	1	Урок обобщающего повторения	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты – бег 2Х30м с высокого старта с опорой на руку. Развитие выносливости бег 1500м. Метание мяча с 3-5 шагов разбега	Уметь пробежать 60м с максимальной скоростью, продемонстрировать технику метания малого мяча	Оценить технику высокого старта	
6		Бег, высокий старт, специальные беговые упражнения, метание	1	Урок обобщающего повторения	Повторить технику беговых упражнений, повторить и закрепить технику высокого старта. Специальные беговые упр-ия: семенящий бег, бег с захлестыванием голени. Бег с ускорением 30-40 м. развитие выносливости. Метание мяча с 3-5 шагов разбега	Уметь пробежать 60м с максимальной скоростью, продемонстрировать технику метания малого мяча		
7		Бег, метание мяча	1	Урок обобщающего повторения	Специальные беговые упражнения. Бег в среднем темпе 1500м. Развитие быстроты - повторный бег 2х60. Метание мяча с 3-5 шагов разбега.	Уметь пробежать 60м с максимальной скоростью, продемонстрировать технику метания малого мяча		
8		Бег, метание мяча.	1	Урок обобщающего повторения	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Развитие выносливости бег до 1500м. Развитие скорости: бег по повороту, прямой с ускорением.	Знать достижения спортсменов на Олимп. Играх. Уметь продемонстрировать технику метания		

						малого мяча		
9		Беговые упражнения метание мяча.	1	Урок обобщающего повторения	Олимпийские игры древности и современности. Бег в равномерном темпе 1500м. Развитие выносливости бег до 300м . Метание мяча на дальность с разбега.	Уметь выполнять метание малого мяча с разбега.	Оценить технику метания мяча.	
10		Развитие физических качеств. Метание мяча	1	Урок обобщающего повторения	Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Метание мяча на результат с 3-5 шагов разбега. Бег на выносливость до 1500м. в равномерном темпе. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров. бегать в равномерном темпе до 10 мин.	Оценить метание мяча на результат.	
11		Беговые упражнения Прыжок в длину с разбега	1	Изучение нового материала	Равномерный бег 20 мин. ОРУ . Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9-11 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	Уметь прыгать в длину с разбега, бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Оценить технику прыжка в длину с разбега	
12		Бег, Прыжок в длину с разбега	1	повторения	Бег 1500 м. на время. Прыжок в длину с 9–11 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	Уметь прыгать в длину с разбега, бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Бег 1500 м. на время	

Спортивные игры (футбол) – 3 часа

13		Стойки игрока. Перемещения в стойке. Ведение мяча по прямой.	1	Урок обобщающего повторения	Стойки игрока. Перемещения в стойке. Удары по мячу. Остановка мяча. Ведение мяча по прямой. Эстафеты. Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм (футбол). Правила игры в мини-футбол.	Знать правила игры. Уметь играть в футбол , выполнять правильно технические действия.		
14		Стойки игрока. Перемещения в стойке. Ведение мяча по прямой.	1	повторения	Стойки игрока. Перемещения в стойке. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча. Ведение мяча по прямой. Эстафеты. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка,	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технические действия.		

					удар по воротам. Правила игры в мини-футбол.			
15		Ведение, удары по мячу. Комбинация из освоенных элементов	1	повторения	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Эстафеты. Игра в мини-футбол.	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технические действия.	Оценить технику изученных элементов	

Спортивные игры (баскетбол) – 16часов

Спортивные игры (баскетбол) – 16часов								
16		Техника безопасности. Стойка, передвижения и остановки игрока. Ведение мяча .	1	Урок обобщающего повторения	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Остановка прыжком. Развитие координационных качеств. Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. Официальные баскетбольные правила.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия		
17		Передвижения и остановки игрока. Ведение мяча.	1	повторение	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. История возникновения игры в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия		
18		Стойка, передвижения и остановки игрока. Ведение мяча в движении.	1	Контрольный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости (змейкой 2x15, челночное ведение 3x10). Остановка прыжком. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Оценить технику стоек и перемещений игрока.	
19		Ведение мяча в движении. Ловля и		Изучение нового	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости (змейкой	Уметь играть в баскетбол по		

		передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча.	1	материала	2x15, челночное ведение 3x10) . Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств	правилам, выполнять правильно технические действия		
20		Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча.	1	повторение	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости (змейкой 2x15, челночное ведение 3x10) . Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте в круге. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия		
21		Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча.	1	Контрольный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча змейкой 2x15. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Оценить ведение мяча	
22		Броски мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча с сопротивлением защитника	1	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте в круге. Броски мяча одной и двумя руками с мест с пассивным сопротивлением защитника.. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия		
23		Броски мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча с сопротивлением защитника.	1	повторения	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте в круге. Броски мяча одной и двумя руками с места. Бросок в кольцо после ведения с пассивным сопротивлением защитника.. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия		
24		Броски мяча.				Уметь играть в	Оценить	

		Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	1	Контрольный	Стойка и передвижения игрока. Броски мяча одной и двумя руками с места. Бросок мяча в кольцо после ведения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	ловлю и передачу мяча двумя руками от груди	
25		Броски мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	1	Контрольный	Стойка и передвижения игрока. Броски мяча одной и двумя руками с места. Бросок мяча в кольцо после ведения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Оценить ловлю и передачу мяча двумя руками от груди	
26		Перехват мяча .Бросок мяча в кольцо после ведения с сопротивлением защитника.	1	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча одной и двумя руками с места. Бросок мяча в кольцо после ведения. с пассивным сопротивлением защитника. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия		
27		Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча в кольцо после ведения.	1	Контрольный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча одной и двумя руками с места. Бросок мяча в кольцо после ведения. с пассивным сопротивлением защитника. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Оценить бросок в кольцо после ведения	
28		Перехват мяча. Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	1	повторения	Комбинация из изученных элементов: стойка и передвижения игрока, ловля, передача, ведение, бросок в кольцо. с пассивным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по правилам,	Тест по теории	

29		Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	1	повторения	Комбинация из изученных элементов: стойка и передвижения игрока, ловля, передача, ведение, бросок в кольцо с пассивным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Оценить технику выполнения комбинации из 5 элементов	
30		Перехват мяча Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	1	повторения	Комбинация из изученных элементов: стойка и передвижения игрока, ловля, передача, ведение, бросок в кольцо. с пассивным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Оценить технику вырывания и выбивания мяча.	
31		Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	1	Контрольный	Комбинация из изученных элементов: стойка и передвижения игрока, ловля, передача, ведение, бросок в кольцо с пассивным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Оценить технику выполнения комбинации из 5 элементов	

Гимнастика – 18 часов

32		Техника безопасности. Строевые упражнения. Акробатические упражнения	1	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке. Подъем туловища из положения лежа. Развитие координационных, силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять кувырки вперед		
33		Строевые упражнения	1	повторения	Перестроение из колонны по одному в колонну	Знать значение		

		Акробатические упражнения. Лазанье по канату			по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад. Лазанье по канату в два приема. Эстафеты. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке. Подъем туловища из положения лежа. Развитие координационных, силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Уметь выполнять кувырki вперед, назад		
34		Строевые упражнения Акробатические упражнения. Лазанье по канату	1	повторения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост». Лазанье по канату в два приема. Эстафеты. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке. Подъем туловища из положения лежа. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости.	Уметь выполнять кувырki, стойку на лопатках, мост.	Подъем туловища из положения лежа	
35		Акробатические упражнения. Лазанье по канату	1	повторения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост». Лазанье по канату в два приема. Эстафеты. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке. Подъем туловища из положения лежа. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости.	Уметь выполнять кувырki, стойку на лопатках, мост.		
36		Акробатическая комбинация. Лазанье по канату	1	Изучение нового материала	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост». Акробатика (м) . И.п. – о.с. Упор присев. Кувырок вперед в упор присев. Стойка на голове с согнутыми ногами; Перекат назад в стойку на лопатках (держать). Перекат вперед в сед с наклоном вперед. Кувырок назад в упор присев. О.с. Акробатика (д) . И.п. упор присев. Кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат, . Мост(обозначить).Опуститься, сед ноги вместе. Поворот на 180 градусов в упор лежа. Толчком ног упор присев и прыжок согнувшись. Лазанье по канату в два приема. Эстафеты. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке. Подъем туловища из положения лежа. Развитие	Уметь выполнять соединение из 3-4 элементов.	Оценить технику кувырki вперед, назад,	

					координационных, силовых способностей, гибкости.			
37		Акробатическая комбинация. Лазанье по канату	1	повторения	<p>Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Лазанье по канату в два приема. Акробатика (м). И.п. – о.с. Упор присев. Кувырок вперед в упор присев. Перекат назад в стойку на лопатках (держать). Перекат вперед в сед с наклоном вперед. Кувырок назад в полушпагат. О.с. Акробатика (д). И.п. упор присев. 2Кувырка вперед. Кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх. Мост(обозначить). Опуститься, сед ноги вместе. Поворот на 180 градусов в упор лежа. Толчком ног упор присев и прыжок согнувшись. Эстафеты. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке. Подъем туловища из положения лежа. Развитие координационных способностей, гибкости.</p>	Уметь выполнять соединение из 3-4 элементов.	Оценить технику стойки на лопатках, мостик	
38		Акробатическая комбинация. Лазанье по канату	1	Контрольный	<p>Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Лазанье по канату в два приема. Акробатика (м). И.п. – о.с. Упор присев. 2Кувырока вперед в упор присев. Стойка на голове с согнутыми ногами; Перекат назад в стойку на лопатках (держать). Перекат вперед в сед с наклоном вперед. Кувырок назад в упор присев. О.с. Акробатика (д). И.п. упор присев. Кувырок вперед. Кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх. Мост(обозначить). Опуститься, сед ноги вместе. Поворот на 180 градусов в упор лежа. Толчком ног упор присев и прыжок согнувшись. Эстафеты. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке. Подъем туловища из положения лежа. Развитие координационных способностей, гибкости.</p>	Уметь выполнять соединение из 3-4 элементов.	Оценить технику вып-ия акр. комбинации	
39		Опорный прыжок, Упражнения на бревне.	1	Изучение нового материала	<p>Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Встать на конец бревна с дополнительной опоры. И.п. – о.с., руки в стороны. 5 шагов с правой. Приставляя левую сзади, поворот на левой кругом,</p>	Уметь выполнять опорный прыжок, упражнения в равновесии.		

					<p>руки вверх – в стороны. Приставной шаг с левой, руки в стороны в стойку на левой, правую назад на носок, прогнуться. Шаг правой и, приставляя левую сзади, упор присев, руки вниз. Соскок прогнувшись вправо (влево),руки вверх.</p> <p>Прыжки на скакалке. ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Страховка и помощь во время занятий.</p>			
40		Опорный прыжок, Упражнения на бревне.	1	повторения	<p>Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Встать на конец бревна с дополнительной опоры. И.п. – о.с., руки в стороны. 5 шагов с правой. Приставля левую сзади, поворот на левой кругом, руки вверх – в стороны. Приставной шаг с левой, руки в стороны в стойку на левой, правую назад на носок, прогнуться. Шаг правой и, приставляя левую сзади, упор присев, руки вниз. Соскок прогнувшись вправо (влево),руки вверх.</p> <p>Прыжки на скакалке. ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p>	Уметь выполнять опорный прыжок, упражнения в равновесии.		
41		Опорный прыжок, Упражнения на бревне.	1	повторения	<p>ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Встать на конец бревна с дополнительной опоры. И.п. – о.с., руки в стороны. 5 шагов с правой. Приставля левую сзади, поворот на левой кругом, руки вверх – в стороны. Приставной шаг с левой, руки в стороны в стойку на левой, правую назад на носок, прогнуться. Шаг правой и, приставляя левую сзади, упор присев, руки вниз. Соскок прогнувшись вправо (влево),руки вверх.</p> <p>Прыжки на скакалке. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p>	Уметь выполнять опорный прыжок, упражнения в равновесии.	Прыжки на скакалке	
42		Опорный прыжок, Упражнения на бревне.	1	Контрольный	<p>ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Встать на конец</p>	Уметь выполнять опорный прыжок,	Оценить упражнения	

					бревна с дополнительной опоры. И.п. – о.с., руки в стороны. 5 шагов с правой. Приставляя левую сзади, поворот на левой кругом, руки вверх – в стороны. Приставной шаг с левой, руки в стороны в стойку на левой, правую назад на носок, прогнуться. Шаг правой и, приставляя левую сзади, упор присев, руки вниз. Соскок прогнувшись вправо (влево),руки вверх. Прыжки на скакалке. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей	упражнения в равновесии.	на бревне.	
43		Опорный прыжок, Упражнения на бревне.	1	Контрольный	ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Встать на конец бревна с дополнительной опоры. И.п. – о.с., руки в стороны. 5 шагов с правой. Приставляя левую сзади, поворот на левой кругом, руки вверх – в стороны. Приставной шаг с левой, руки в стороны в стойку на левой, правую назад на носок, прогнуться. Шаг правой и, приставляя левую сзади, упор присев, руки вниз. Соскок прогнувшись вправо (влево),руки вверх. Прыжки на скакалке. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, упражнения в равновесии.	Оценить опорный прыжок.	
44		Полоса препятствий, Висы, упоры	1	Изучение нового материала	Смешанные висы. Подтягивание в висе. Полоса препятствий Развитие силовых способностей	Уметь выполнять простые и смешанные,	Тест по теории	
45		Полоса препятствий, Висы, упоры	1	повторения	Смешанные висы. Подтягивание в висе. Полоса препятствий Развитие силовых способностей	Уметь выполнять простые и смешанные,	подтягивания	
46		Гимнастические упражнения. Степ аэробика		изучение новый материал	Развитие чувства ритма. Развитие силовых способностей	Учиться составлять комплексы упражнений		

47		Гимнастические упражнения. Степ аэробика		повторение	Развитие чувства ритма. Развитие силовых способностей	Учиться составлять комплексы упражнений		
48		Гимнастические упражнения. Степ аэробика		повторение	Развитие чувства ритма. Развитие силовых способностей	Учиться составлять комплексы упражнений	Оценить технику выполнения упражнений	
49		Полоса препятствий			Развитие, силы, ловкости, координации			

Лыжная подготовка – 26 часов

50		Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки Температурный режим, требования к одежде	1	Изучение нового материала	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	Знать правила поведения на лыжах. Уметь правильно подбирать инвентарь.		
51		Лыжные мази. Скользящий шаг. Попеременный 2-хшажный ход.	1	Изучение нового материала	Лыжные мази. Парафин. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 1500 м. Техника попеременного 2-хшажного хода. Имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
52		Попеременный 2-хшажный ход.	1	повторения	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 1500 м. Техника попеременного 2-хшажного хода. Имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения скользящего шага, равновесия при одноопорном	Уметь передвигаться на лыжах		

					скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Эстафеты.			
53		Попеременный хшажный ход.	2-	1	повторения	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 2000 м. Техника попеременного 2-хшажного хода. Имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Эстафеты. Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности.	Уметь передвигаться на лыжах	
54		Попеременный хшажный ход.	2-	1	контрольный	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 500 м. Техника попеременного 2-хшажного хода. Имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Эстафеты.	Уметь передвигаться на лыжах	Оценить технику скользящего шага
55		Попеременный хшажный ход. Поворот на месте махом	2-	1	Изучение нового материала	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 2000 м. Техника попеременного 2-хшажного хода. Имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Поворот переступанием на месте. Эстафеты.	Уметь передвигаться на лыжах	
56		Попеременный хшажный ход. Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом	2-	1	Изучение нового материала	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Поворот переступанием. Прохождение дистанции 2 км.	Уметь передвигаться на лыжах	
57		Попеременный хшажный ход.	2-	1	повторения	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях.	Уметь передвигаться на	

		Одновременный одношажный ход Поворот на месте махом			Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2-3 км.	лыжах		
58		Попеременный 2-шажный ход. Одновременный одношажный ход Поворот на месте махом	1	контрольный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Поворот переступанием. Прохождение дистанции 2-3 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Оценить технику попеременного 2-шажного хода	
59		Одновременный одношажный ход. Спуски и подъемы	1	Изучение нового материала	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 3-4 км. спуск прямо в высокой стойке, подъем «полуелочкой», «елочкой», лесенкой.	Уметь передвигаться на лыжах		
60		Одновременный одношажный ход. Спуски и подъемы Поворот на месте махом	1	контрольный	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 3 - 4 км. спуск прямо в высокой стойке, подъем «полуелочкой», «елочкой», лесенкой.	Уметь передвигаться на лыжах	Оценить технику поворота	
61		Одновременный одношажный ход Спуски и подъемы	1	повторение	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 3 - 4 км. спуск прямо в высокой стойке, подъем «полуелочкой», «елочкой», лесенкой. Торможение «плугом».	Уметь передвигаться на лыжах		
62		Одновременный одношажный ход Спуски и подъемы	1	повторения	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 3 - 4 км. спуск прямо в высокой стойке, подъем «полуелочкой», «елочкой», лесенкой. Торможение «плугом».	Уметь передвигаться на лыжах		
63		Лыжные гонки	1	контрольный	Прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах	2 км. на время	
64		Одновременный одношажный ход Спуски, подъемы, торможения.	1	повторения	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 3 - 2 км. спуск прямо в основной стойке, подъем «полуелочкой», «елочкой», лесенкой.	Уметь передвигаться на лыжах		

					Торможение «пругом».			
65		Одновременный одношажный ход Спуски, подъемы, торможения.	1	контрольный	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 3 - 2 км. Спуск прямо в низкой стойке, подъем «полуелочкой», «елочкой», лесенкой. Торможение «пругом».	Уметь передвигаться на лыжах	Оценить технику одновременного одношажного хода	
66		Применение лыжных ходов Спуски, подъемы, торможения.	1	повторения	Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Развитие выносливости. Бег 3000м. Торможение «пругом», подъем «полуелочкой». Спуск прямо в низкой стойке. Спуск в основной стойке.	Уметь передвигаться на лыжах		
67		Применение лыжных ходов Спуски, подъемы, торможения.	1	повторения	Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе 80м.х4. Прохождение дистанции 3км. Горная часть. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.	Уметь передвигаться на лыжах		
68		Лыжная эстафета.	1	Комбинированный	Развитие скоростной выносливости. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 3,5 км. Горная часть.	Уметь передвигаться на лыжах		
69		Применение лыжных ходов Поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Спуски, подъемы, торможения.	1	контрольный	Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе 80м.х4. Прохождение дистанции 1км. Горная часть. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.	Уметь передвигаться на лыжах	Оценить технику поворота махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад	
70		Применение лыжных ходов Спуски, подъемы, торможения.	1	повторения	Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе 70м.х5. Прохождение дистанции 3,5км. Горная часть. Торможение «пругом», подъем «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Спуск прямо и наискось в основной стойке.	Уметь передвигаться на лыжах		
71		Применение лыжных	1	повторения	Развитие скоростной выносливости.	Уметь		

		ходов Спуски, подъемы, торможения.			Прохождение отрезков в быстром темпе 100м.х5. Прохождение дистанции 3,5 км. Горная часть. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Спуск прямо и наискось в основной стойке.	передвигаться на лыжах		
72		Применение лыжных ходов Спуски, подъемы, торможения.	1	повторения	Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе 70м.х5. Прохождение дистанции 3,5 км. Горная часть. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Спуск прямо и наискось в основной стойке.	Уметь передвигаться на лыжах		
73		Применение лыжных ходов, горная часть.	1	повторения	Развитие физических качеств. Прохождение отрезков в быстром темпе 100х4м. Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах. Оценить технику торможения «плугом», подъема «полуелочкой». Прохождение дистанции 3,5 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Оценить торможение «плугом», подъем «полуелочкой ».	
74		Применение лыжных ходов, горная часть	1	контрольный	Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах для развития физических качеств. Горная часть. Спуск в низкой стойке, подъем «елочкой».	Уметь передвигаться на лыжах	1 км на время	
75		Применение лыжных ходов, горная часть	1	повторения	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 2000 - 2500 м. Повторение техники основных элементов классических лыжных ходов в облегченных условиях Эстафеты. Горная часть. Спуск в низкой стойке, подъем «елочкой».	Уметь передвигаться на лыжах	Тест по теории	

Волейбол 10ч.

76		Стойка, перемещения игрока. Передача двумя руками	1	повторение	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б. Инструктаж	Уметь играть в волейбол по правилам		
----	--	---	---	------------	---	--	--	--

		сверху			по технике безопасности при игре в волейбол.	Выполнять правильно технические действия		
77		Стойка, перемещения игрока. Передача двумя руками сверху.	1	повторения	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б.	Уметь играть в волейбол по правилам Выполнять правильно технические		
78		Стойка, перемещения игрока. Передача двумя руками сверху через сетку.	1	повторения	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху через сетку и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б. Правила игры.	Уметь играть в волейбол по правилам Выполнять правильно технические		
79		Стойка, перемещения игрока. Передача двумя руками сверху через сетку	1	Контрольный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б. Правила игры.	Уметь играть в волейбол по правилам Выполнять правильно технические	Оценить технику стойки и передвижений	
80		Передача двумя руками сверху Прием мяча снизу	1	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в волейбол. Правила игры.	Уметь играть в волейбол по правилам Выполнять правильно технические действия		
81		Передача двумя руками сверху Прием мяча снизу	1	Контрольный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в волейбол. Правила соревнований.	Уметь играть в волейбол по правилам Выполнять правильно	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	

						технические действия		
82		Прием мяча снизу Нижняя прямая подача через сетку	1	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача через сетку сетки. Эстафеты. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол по правилам Выполнять правильно технические действия		
83		Прием мяча снизу Нижняя, верхняя подачи через сетку	1	Контрольный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя, верхняя подачи через сетку. Эстафеты. Игра волейбол.	Уметь играть в волейбол по правилам Выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	
84		Нижняя, верхняя Подачи мяча. Прямой нападающий удар Тактика игры	1	повторения	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя, верхняя подачи через сетку Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол по правилам Выполнять правильно технические действия	Тест по теории	
85		Нижняя, верхняя Подачи мяча. Тактика игры	1	Контрольный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача Тактика свободного на через сетку падения. Эстафеты. Игра в-волейбол.	Уметь играть в волейбол. Выполнять правильно технические действия	Оценка техники нижней прямой подачи	

Легкая атлетика – 4 часа

86		Прыжок в высоту	1	Изучение нового	Т.Б.при занятиях легкой атлетикой прыжки в высоту. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега,		
----	--	-----------------	---	-----------------	--	--	--	--

				материала	Подбор разбега. Техника прыжка в высоту.			
87		Прыжок в высоту	1	повторения	Специальные прыжковые упражнения. Преодоление планки и выполнение приземления. Пружок в высоту. Развитие прыгучести.	Уметь прыгать в высоту с разбега,		
88		Прыжок в высоту	1	Комбинированный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Линейные эстафеты.	Уметь прыгать в высоту с разбега,	Техника прыжка в высоту	
89		Прыжок в высоту	1	Контрольный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Линейные эстафеты.	Уметь прыгать в высоту с разбега,	Прыжок в высоту на результат	
Спортивные игры (футбол) – 3 часа								
90		Комбинация из освоенных элементов Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.	1	повторения	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Эстафеты. Игра в футбол. Повторение технических приемов и командно-тактических действий в Футболе.	Уметь играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия.		
91		Комбинация из освоенных элементов Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.	1	повторения	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Эстафеты. Игра в футбол. Повторение технических приемов и командно-тактических действий в Футболе.	Уметь играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия.		
92		Комбинация из освоенных элементов Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.	1	повторения	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Эстафеты. Игра в футбол. Повторение технических приемов и командно-тактических действий в Футболе.	Уметь играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	Тест по теории	
Легкая атлетика – 10 часов								
93		Бег, низкий старт специальные беговые упражнения	1	повторения	Бег в среднем темпе 500м. Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Т.Б. на уроках лёгкой атлетики.	Знать требования безопасности и профилактики		

						травматизма на уроках легкой атлетики. Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью		
94		Бег, низкий старт специальные беговые упражнения, метание мяча	1	повторения	Повторить низкий старт Метание мяча с 4-5-х шагов разбега. Развитие быстроты, выносливости	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью		
95		Бег, низкий старт специальные беговые упражнения, метание мяча	1	контрольный	Повторить низкий старт Метание мяча с 4-5-х шагов разбега. Развитие быстроты, выносливости	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	Бег 60 м. на результат	
96		Бег, метание мяча, прыжок в длину с разбега	1	повторения	Равномерный бег. Метание мяча с 4-5-х шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие быстроты, выносливости	Уметь продемонстрировать технику метания малого мяча, прыжка в длину с разбега		
97		Бег, метание мяча, прыжок в длину с разбега	1	контрольный	Равномерный бег. Метание мяча с 4-5-х шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие быстроты, выносливости	Уметь продемонстрировать технику метания малого мяча, прыжка в длину с разбега	Метание мяча на результат	
98		Бег, специальные беговые упражнения, прыжок в длину с разбега	1	повторения	Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие быстроты, выносливости	Уметь продемонстрировать технику прыжка в длину с разбега		
99		Бег, специальные беговые упражнения, прыжок в длину с разбега	1	контрольный	Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие быстроты, выносливости	Уметь продемонстрировать технику прыжка в длину с разбега	Прыжок в длину на результат	

100		Бег, специальные беговые упражнения, развитие физических качеств	1	повторения	Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 20 мин	Бег 1500 м. на результат	
101		Развитие физических качеств, подвижные игры	1	повторения	Равномерный бег. Передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета. Подвижные игры.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 20 мин	«Губернаторские тесты»	
102		Развитие физических качеств, подвижные игры. Подведение итогов.	1	повторения	Специальные беговые упражнения. Передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета. Подвижные игры.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 20 мин	Тест по теории	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

Номер урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
Легкая атлетика – 15 часов								
1		Техника безопасности. Бег, низкий старт, специальные беговые упражнения	1	Урок обобщающего повторения	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Бег в среднем темпе 1500м. Низкий старт.	Знать Правила поведения и техники безопасности при выполнении физ. упр. Уметь пробежать 60м с максимальной скоростью		
2		Бег, специальные беговые упражнения, ускорения. Правила соревнований.	1	повторения	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Бег в равномерном темпе 1500м Высокий старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Развитие выносливости. Эстафеты.	Знать основные правила соревнований. Уметь пробежать дистанцию 60м с максимальной скоростью.	«Губернаторские тесты»	

3		Бег, высокий старт, специальные беговые упражнения	1	повторения	Повторить технику беговых упражнений, повторить технику высокого старта. Бег в медленном темпе 6-10 мин. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 40 – 60 м. с высокого старта.	Знать требования безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики. Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	Губернаторские тесты»	
---	--	--	---	------------	---	--	-----------------------	--

4		Бег, низкий старт, метание	1	Урок обобщающего повторения	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Низкий старт. Стартовый разгон. Развитие быстроты, выносливости. Эстафеты. Метание мяча с места из-за плеча.	Знать влияние л/а упр-ий на различные системы орг-ма. Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью, демонстрировать технику метания малого мяча	Губернаторские тесты»	
5		Бег, метание	1	Урок обобщающего повторения	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты – бег 3X30м с высокого старта с опорой на руку. Развитие выносливости бег 1000м. Метание мяча с 5-7 шагов разбега	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью, демонстрировать технику метания малого мяча	Оценить технику высокого старта	
6		Бег, высокий старт, специальные беговые упражнения, метание	1	Урок обобщающего повторения	Повторить технику беговых упражнений, повторить и закрепить технику высокого старта. Специальные беговые упр-ия: семенящий бег, бег с захлестыванием голени. Бег с ускорением 30-40 м. развитие выносливости. Метание мяча	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью, демонстрировать технику метания		

					с 5-7 шагов разбега	малого мяча		
7		Бег, метание мяча	1	Урок обобщающего повторения	Специальные беговые упражнения. Бег в среднем темпе 2000м. Развитие быстроты - повторный бег 2х60. Развитие выносливости – бег 1000м. метание мяча с 5-7 шагов разбега.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью, демонстрировать технику метания малого мяча		
8		Бег, метание мяча.	1	Урок обобщающего повторения	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Метание мяча с 5-7 шагов разбега. Развитие выносливости бег до 2000м. Развитие скорости: бег по повороту, прямой с ускорением.	Знать достижения спортсменов на Олимп. Играх. Уметь демонстрировать технику метания малого мяча		
9		Беговые упражнения метание мяча.	1	Урок обобщающего повторения	Олимпийские игры древности и современности. Бег в равномерном темпе 2000м.. Метание мяча на дальность с разбега.	Уметь выполнять метание малого мяча с разбега.	Оценить технику метания мяча.	
10		Развитие физических качеств. Метание мяча	1	Урок обобщающего повторения	Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Метание мяча на результат с 5-7 шагов разбега. Бег на выносливость до 2000м. в равномерном темпе. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров. бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Оценить метание мяча на результат.	
11		Беговые упражнения Прыжок в длину с разбега	1	повторения	Равномерный бег 20 мин. ОРУ . Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9-11 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	Уметь прыгать в длину с разбега, бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Оценить технику прыжка в длину с разбега	
12		Бег, Прыжок в длину с разбега	1	повторения	Бег 2000 м. на время. Прыжок в длину с 9–11 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	Уметь прыгать в длину с разбега, бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Бег 2000 м. на время	

Спортивные игры (футбол) – 3 часа

13		Стойки игрока. Перемещения в стойке. Ведение мяча по прямой.	1	Урок обобщающего повторения	Стойки игрока. Перемещения в стойке. Удары по мячу. Остановка мяча. Ведение мяча по прямой. Эстафеты. Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм (футбол). Правила игры в футбол.	Знать правила игры. Уметь играть в футбол, выполнять правильно технические действия.		
14		Стойки игрока. Перемещения в стойке. Ведение мяча	1	повторения	Стойки игрока. Перемещения в стойке. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча. Ведение мяча. Эстафеты. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Правила игры в мини-футбол.	Уметь играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия.		
15		Ведение, удары по мячу. Комбинация из освоенных элементов	1	повторения	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Эстафеты. Игра в футбол.	Уметь играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	Оценить технику	

Спортивные игры (баскетбол) – 16 часов

16		Стойка, передвижения и остановки игрока. Ведение мяча.	1	Урок обобщающего повторения	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком. Развитие координационных качеств. Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. Официальные баскетбольные правила.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия		
----	--	---	---	--------------------------------	--	---	--	--

17		Стойка, передвижения и остановки игрока. Ведение мяча.	1	повторение	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Остановка прыжком. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. История возникновения игры в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия		
18		Стойка, передвижения и остановки игрока. Ведение мяча в движении.	1	Контрольный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости (змейкой 2x15, челночное ведение 3x10). Остановка прыжком. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Оценить технику стоек и перемещений игрока.	
19		Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча.	1	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости (змейкой 2x15, челночное ведение 3x10) . Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия		
20		Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча.	1	повторение	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости (змейкой 2x15, челночное ведение 3x10) . Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте в круге. Игра баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия		
21		Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча.	1	Контрольный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча змейкой 2x15. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте в круге. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно	Оценить ведение мяча	

						технические действия		
22		Броски мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча с сопротивлением защитника	1	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте в круге. Броски мяча одной и двумя руками с мест с пассивным сопротивлением защитника.. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия		
23		Броски мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча с сопротивлением защитника.	1	повторения	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте в круге. Броски мяча одной и двумя руками с места. Бросок в кольцо после ведения с пассивным сопротивлением защитника.. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия		
24		Броски мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	1	Контрольный	Стойка и передвижения игрока. Броски мяча одной и двумя руками с места. Бросок мяча в кольцо после ведения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Оценить ловлю и передачу мяча двумя руками от груди	

25		Броски мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	1	Контрольный	Стойка и передвижения игрока. Броски мяча одной и двумя руками с места. Бросок мяча в кольцо после ведения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Оценить ловлю и передачу мяча двумя руками от груди	
26		Перехват мяча .Бросок мяча в кольцо после ведения с сопротивлением защитника.	1	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча одной и двумя руками с места. Бросок мяча в кольцо после ведения. с пассивным сопротивлением защитника. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия		
27		Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча в кольцо после ведения.	1	Контрольный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча одной и двумя руками с места. Бросок мяча в кольцо после ведения. с пассивным сопротивлением защитника. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Оценить бросок в кольцо после ведения	
28		Перехват мяча. Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	1	повторения	Комбинация из изученных элементов: стойка и передвижения игрока, ловля, передача, ведение, бросок в кольцо. с пассивным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игра в баскетбол. Развитие к	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Тест по теории	
30		Перехват мяча Технические приёмы и		Контрольный	Комбинация из изученных элементов: стойка и передвижения игрока, ловля, передача, ведение,	Уметь играть в баскетбол по	Оценить технику	

29		Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	1	Контрольный	Комбинация из изученных элементов: стойка и передвижения игрока, ловля, передача, ведение, бросок в кольцо с пассивным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Оценить технику выполнения комбинации из 5 элементов	
	30	тактические действия в баскетболе.	1		бросок в кольцо. с пассивным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств	правил, выполнять правильно технические действия	вырывания и выбивания мяча.	
31		Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	1	Контрольный	Комбинация из изученных элементов: стойка и передвижения игрока, ловля, передача, ведение, бросок в кольцо с пассивным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Оценить технику выполнения комбинации из 5 элементов	

Гимнастика – 18 часов

32		Техника безопасности. Строевые упражнения. Акробатические упражнения	1	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке. Подъем туловища из положения лежа. Развитие координационных, силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять кувырки вперед		
33		Строевые упражнения Акробатические	1	повторения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок	Знать значение гимнастических		

		упражнения. Лазанье по канату			вперед и назад. Лазанье по канату в два приема. Эстафеты. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке. Подъем туловища из положения лежа. Развитие координационных, силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	упражнений для сохранения правильной осанки. Уметь выполнять кувырки вперед, назад		
34		Строевые упражнения Акробатические упражнения. Лазанье по канату	1	повторения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост». Лазанье по канату в два приема. Эстафеты. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке. Подъем туловища из положения лежа. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости.	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках, мост.	Подъем туловища из положения лежа	
35		Акробатические упражнения. Лазанье по канату	1	повторения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост». Лазанье по канату в два приема. Эстафеты. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке. Подъем туловища из положения лежа. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости.	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках, мост.		
36		Акробатическая комбинация. Лазанье по канату	1	Изучение нового материала	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост». Акробатика (м) . И.п. – о.с. Упор присев. Кувырок вперед в упор присев. Стойка на голове с согнутыми ногами; Перекат назад в стойку на лопатках (держать). Перекат вперед в сед с наклоном вперед. Кувырок назад в упор присев. О.с. Акробатика (д) . И.п. упор присев. Кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат , . Мост(обозначить).Опуститья, сед ноги вместе. Поворот на 180 градусов в упор лежа. Толчком ног упор присев и прыжок согнувшись. Лазанье по канату в два приема. Эстафеты. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке. Подъем	Уметь выполнять соединение из 3-4 элементов.	Оценить технику кувырка вперед, назад,	

					туловища из положения лежа. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости.			
37		Акробатическая комбинация. Лазанье по канату	1	повторения	<p>Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Лазанье по канату в два приема. Акробатика (м). И.п. – о.с. Упор присев. Кувырок вперед в упор присев. Перекат назад в стойку на лопатках (держать). Перекат вперед в сед с наклоном вперед. Кувырок назад в полушпагат. О.с. Акробатика (д). И.п. упор присев. Кувырок вперед. Кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх. Мост(обозначить).</p> <p>Опустить, сед ноги вместе. Поворот на 180 градусов в упор лежа. Толчком ног упор присев и прыжок согнувшись. Эстафеты. ОРУ в движении.</p> <p>Прыжки на скакалке. Подъем туловища из положения лежа. Развитие координационных способностей, гибкости.</p>	Уметь выполнять соединение из 3-4 элементов.	Оценить технику стойки на лопатках, мостик	
38		Акробатическая комбинация. Лазанье по канату	1	Контрольный	<p>Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Лазанье по канату в два приема. Акробатика (м). И.п. – о.с. Упор присев. Кувырок вперед в упор присев. Стойка на голове с согнутыми ногами; Перекат назад в стойку на лопатках (держать). Перекат вперед в сед с наклоном вперед. Кувырок назад в упор присев. О.с. Акробатика (д). И.п. упор присев. Кувырок вперед. Кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх. Мост(обозначить).</p> <p>Опустить, сед ноги вместе. Поворот на 180 градусов в упор лежа. Толчком ног упор присев и прыжок согнувшись. Эстафеты. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке. Подъем туловища из положения лежа. Развитие координационных способностей, гибкости.</p>	Уметь выполнять соединение из 3-4 элементов.	Оценить технику вып-ия акр. комбинации	
39		Опорный прыжок,	1	Изучение	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	Уметь выполнять		

		Упражнения на бревне.		нового материала	<p>Встать на конец бревна с дополнительной опоры. И.п. – о.с., руки в стороны. 5 шагов с правой. Приставляя левую сзади, поворот на левой кругом, руки вверх – в стороны. Приставной шаг с левой, руки в стороны в стойку на левой, правую назад на носок, прогнуться. Шаг правой и, приставляя левую сзади, упор присев, руки вниз. Соскок прогнувшись вправо (влево),руки вверх.</p> <p>Прыжки на скакалке. ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Страховка и помощь во время занятий.</p>	опорный прыжок, упражнения в равновесии.		
40		Опорный прыжок, Упражнения на бревне.	1	повторения	<p>Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Встать на конец бревна с дополнительной опоры. И.п. – о.с., руки в стороны. 5 шагов с правой. Приставляя левую сзади, поворот на левой кругом, руки вверх – в стороны. Приставной шаг с левой, руки в стороны в стойку на левой, правую назад на носок, прогнуться. Шаг правой и, приставляя левую сзади, упор присев, руки вниз. Соскок прогнувшись вправо (влево),руки вверх.</p> <p>Прыжки на скакалке. ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p>	Уметь выполнять опорный прыжок, упражнения в равновесии.		
41		Опорный прыжок, Упражнения на бревне.	1	повторения	<p>ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Встать на конец бревна с дополнительной опоры. И.п. – о.с., руки в стороны. 5 шагов с правой. Приставляя левую сзади, поворот на левой кругом, руки вверх – в стороны. Приставной шаг с левой, руки в стороны в стойку на левой, правую назад на носок, прогнуться. Шаг правой и, приставляя левую сзади, упор присев, руки вниз. Соскок прогнувшись вправо (влево),руки вверх.</p>	Уметь выполнять опорный прыжок, упражнения в равновесии.	Прыжки на скакалке	

					Прыжки на скакалке. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.			
42		Опорный прыжок, Упражнения на бревне.	1	Контрольный	ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Встать на конец бревна с дополнительной опоры. И.п. – о.с., руки в стороны. 5 шагов с правой. Приставляя левую сзади, поворот на левой кругом, руки вверх – в стороны. Приставной шаг с левой, руки в стороны в стойку на левой, правую назад на носок, прогнуться. Шаг правой и, приставляя левую сзади, упор присев, руки вниз. Соскок прогнувшись вправо (влево),руки вверх. Прыжки на скакалке. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, упражнения в равновесии.	Оценить упражнения на бревне.	
43		Опорный прыжок, Упражнения на бревне.	1	Контрольный	ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Встать на конец бревна с дополнительной опоры. И.п. – о.с., руки в стороны. 5 шагов с правой. Приставляя левую сзади, поворот на левой кругом, руки вверх – в стороны. Приставной шаг с левой, руки в стороны в стойку на левой, правую назад на носок, прогнуться. Шаг правой и, приставляя левую сзади, упор присев, руки вниз. Соскок прогнувшись вправо (влево),руки вверх. Прыжки на скакалке. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, упражнения в равновесии.	Оценить опорный прыжок.	
44		Полоса препятствий, Висы, упоры	1	Изучение нового материала	Смешанные висы. Подтягивание в вися. Полоса препятствий Развитие силовых способностей	Уметь выполнять простые и смешанные,	Тест по теории	

45		Полоса препятствий, Висы, упоры	1	повторения	Смешанные висы. Подтягивание в висе. Полоса препятствий Развитие силовых способностей	Уметь выполнять простые и смешанные,	подтягивания	
46		Гимнастические упражнения, степ аэробика		изучение новый материал	Развитие чувства ритма. Развитие силовых способностей	Учиться составлять комплексы упражнений		
47		Гимнастические упражнения, степ аэробика		повторение	Развитие чувства ритма. Развитие силовых способностей	Учиться составлять комплексы упражнений		
48		Гимнастические упражнения, степ аэробика.		повторение	Развитие чувства ритма. Развитие силовых способностей	Учиться составлять комплексы упражнений	Оценить технику выполнения упражнений	
49		Полоса препятствий			Развитие, силы, ловкости, координации			

Лыжная подготовка – 25 часов

50		Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки Температурный режим, требования к одежде	1	Изучение нового материала	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	Знать правила поведения на лыжах. Уметь правильно подбирать инвентарь.		
51		Лыжные мази. Скользящий шаг.	1	Изучение нового	Лыжные мази. Парафин. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	Уметь передвигаться на		

		Попеременный хшажный ход.	2-		материала	2000 м. Техника попеременного 2-хшажного хода. Имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах	лыжах		
52		Попеременный хшажный ход.	2-	1	повторения	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 2000 м. Техника попеременного 2-хшажного хода. Имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Эстафеты.	Уметь передвигаться на лыжах		
53		Попеременный хшажный ход.	2-	1	повторения	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 2500 м. Техника попеременного 2-хшажного хода. Имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Эстафеты. Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности.	Уметь передвигаться на лыжах		
54		Попеременный хшажный ход.	2-	1	контрольный	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 2500 м. Техника попеременного 2-хшажного хода. Имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Эстафеты.	Уметь передвигаться на лыжах	Оценить технику скользящего шага	

55		Попеременный 2-хшажный ход. Поворот на месте махом	1	Изучение нового материала	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 2500 м. Техника попеременного 2-хшажного хода. Имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Поворот переступанием на месте. Эстафеты.	Уметь передвигаться на лыжах		
56		Попеременный 2-хшажный ход. Одновременный одношажный ход Поворот на месте махом	1	Изучение нового материала	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Поворот переступанием. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах		
57		Попеременный 2-хшажный ход. Одновременный одношажный ход Поворот на месте махом	1	повторения	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах		
58		Попеременный 2-хшажный ход. Одновременный одношажный ход Поворот на месте махом	1	контрольный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Поворот переступанием. Прохождение дистанции 3-4 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Оценить технику попеременного 2-хшажного хода	
59		Одновременный одношажный ход. Спуски и подъемы	1	Изучение нового материала	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 3-4 км. спуск прямо в высокой стойке, подъем «полуелочкой», «елочкой», лесенкой.	Уметь передвигаться на лыжах		
60		Одновременный одношажный ход. Спуски и подъемы Поворот на месте	1	контрольный	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 3 - 4 км. спуск прямо в высокой стойке, подъем «полуелочкой», «елочкой», лесенкой.	Уметь передвигаться на лыжах	Оценить технику поворота	

		махом						
61		Одновременный одношажный ход Спуски и подъемы	1	повторение	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 3 - 4 км. спуск прямо в высокой стойке, подъем «полуелочкой», «елочкой», лесенкой. Торможение «плугом».	Уметь передвигаться на лыжах		
62		Одновременный одношажный ход Спуски и подъемы	1	повторения	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 3 - 4 км. спуск прямо в высокой стойке, подъем «полуелочкой», «елочкой», лесенкой. Торможение «плугом».	Уметь передвигаться на лыжах		
63		Лыжные гонки	1	контрольный	Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах	3 км. на время	
64		Одновременный одношажный ход Спуски, подъемы, торможения.	1	повторения	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 3 - 4 км. спуск прямо в основной стойке, подъем «полуелочкой», «елочкой», лесенкой. Торможение «плугом».	Уметь передвигаться на лыжах		
65		Одновременный одношажный ход Спуски, подъемы, торможения.	1	контрольный	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 3 - 4 км. Спуск прямо в низкой стойке, подъем «полуелочкой», «елочкой», лесенкой. Торможение «плугом».	Уметь передвигаться на лыжах	Оценить технику одновременного одношажного хода	
66		Применение лыжных ходов Спуски, подъемы, торможения.	1	повторения	Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Развитие выносливости. Бег 3000м. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой». Спуск прямо в низкой стойке. Спуск в основной стойке.	Уметь передвигаться на лыжах		
67		Применение лыжных ходов Спуски, подъемы,	1	повторения	Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе 80м.х4. Прохождение дистанции 3-4км. Горная часть.	Уметь передвигаться на лыжах		

		торможения.			Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.			
68		Лыжная эстафета.	1	Комбинированный	Развитие скоростной выносливости. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 3,5 км. Горная часть.	Уметь передвигаться на лыжах		
69		Применение лыжных ходов Поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Спуски, подъемы, торможения.	1	контрольный	Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе 80м.х4. Прохождение дистанции 2км. Горная часть. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.	Уметь передвигаться на лыжах	Оценить технику поворота махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад	
70		Применение лыжных ходов Спуски, подъемы, торможения.	1	повторения	Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе 70м.х5. Прохождение дистанции 3,5км. Горная часть. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Спуск прямо и наискось в основной стойке.	Уметь передвигаться на лыжах		
71		Применение лыжных ходов Спуски, подъемы, торможения.	1	повторения	Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе 100м.х5. Прохождение дистанции 4 км. Горная часть. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Спуск прямо и наискось в основной стойке.	Уметь передвигаться на лыжах		
72		Применение лыжных ходов Спуски, подъемы, торможения.	1	повторения	Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе 70м.х5. Прохождение дистанции 4 км. Горная часть. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Спуск прямо и наискось в основной стойке.	Уметь передвигаться на лыжах		
73		Применение лыжных ходов, горная часть	1	контрольный	Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах для развития физических качеств.	Уметь передвигаться на	1 км на время	

					Горная часть. Спуск в низкой стойке, подъем «елочкой».	лыжах		
74		Применение лыжных ходов, горная часть	1	повторения	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 3000 м. Повторение техники основных элементов классических лыжных ходов в облегченных условиях Эстафеты. Горная часть. Спуск в низкой стойке, подъем «елочкой».	Уметь передвигаться на лыжах	Тест по теории	

Волейбол 9 ч.

75		Стойка, перемещения игрока. Передача двумя руками сверху	1	повторение	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б. Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол.	Уметь играть в волейбол по правилам Выполнять правильно технические действия		
76		Стойка, перемещения игрока. Передача двумя руками сверху.	1	повторения	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б.	Уметь играть в волейбол по правилам Выполнять правильно технические		
77		Стойка, перемещения игрока. Передача двумя руками сверху через сетку	1	Контрольный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б. Правила игры.	Уметь играть в волейбол по правилам Выполнять правильно технические	Оценить технику стойки и передвижений	

78		Передача двумя руками сверху Прием мяча снизу	1	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в волейбол. Правила игры.	Уметь играть в волейбол по правилам Выполнять правильно технические действия		
79		Передача двумя руками сверху Прием мяча снизу	1	Контрольный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в-волейбол. Правила соревнований.	Уметь играть в волейбол поправилам Выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	
80		Прием мяча снизу Нижняя, верхняя подача через сетку	1	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя верхняя подача через сетку сетки. Эстафеты. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол по правилам Выполнять правильно технические действия		
81		Прием мяча снизу Нижняя, верхняя подача через сетку	1	Контрольный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя ,верхняя подача через сетку. Эстафеты. Игра волейбол.	Уметь играть в волейбол по правилам Выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	
82		Нижняя, верхняя подача. Прямой нападающий удар Тактика игры	1	повторения	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача через сетку Прямой нападающий удар после подбрасывания	Уметь играть в волейбол по правилам Выполнять правильно	Тест по теории	

					мяча партнером. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в волейбол.	технические действия		
83		Нижняя, верхняя подача мяча. Тактика игры	1	Контрольный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача Тактика свободного на через сетку падения. Эстафеты. Игра в-волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	Оценка техники нижней прямой подачи	

Легкая атлетика – 3 часа

84		Прыжок в высоту	1	Изучение нового материала	Т.Б.при занятиях легкой атлетикой прыжки в высоту. Специальные прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту.	Уметь прыгать в высоту с разбега,		
85		Прыжок в высоту	1	Комбинированный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Линейные эстафеты.	Уметь прыгать в высоту с разбега,	Техника прыжка в высоту	
86		Прыжок в высоту	1	Контрольный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Линейные эстафеты.	Уметь прыгать в высоту с разбега,	Прыжок в высоту на результат	

Спортивные игры (футбол) – 3 часа

87		Комбинация из освоенных элементов Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.	1	повторения	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Эстафеты. Игра в футбол. Повторение технических приемов и командно-тактических действий в Футболе.	Уметь играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия.		
88		Комбинация из освоенных элементов Технические приемы и	1	повторения	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Эстафеты. Игра в футбол.	Уметь играть в футбол по правилам, выполнять		

		командно-тактические действия в футболе.			Повторение технических приемов и командно-тактических действий в Футболе.	правильно технические действия.		
89		Комбинация из освоенных элементов Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.	1	повторения	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Эстафеты. Игра футбол. Повторение технических приемов и командно-тактических действий в Футболе.	Уметь играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	Тест по теории	
Легкая атлетика – 10 часов								
90		Бег, низкий старт специальные беговые упражнения	1	повторения	Бег в среднем темпе 1500м. Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Т.Б. на уроках лёгкой атлетики.	Знать требования безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики. Уметь пробежать 60м с максимальной скоростью		
91		Бег, низкий старт специальные беговые упражнения, метание мяча	1	повторения	Повторить низкий старт Метание мяча с 4-5-х шагов разбега. Развитие быстроты, выносливости	Уметь пробежать 60м с максимальной скоростью		
92		Бег, низкий старт специальные беговые упражнения, метание мяча	1	контрольный	Повторить низкий старт Метание мяча с 4-5-х шагов разбега. Развитие быстроты, выносливости	Уметь пробежать 60м с максимальной скоростью	Бег 60 м. на результат	
93		Бег, метание мяча, прыжок в длину с разбега	1	повторения	Равномерный бег. Метание мяча с 4-5-х шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие быстроты, выносливости	Уметь продемонстрировать технику метания малого мяча, прыжка в длину с		

						разбега		
94		Бег, метание мяча, прыжок в длину с разбега	1	контрольный	Равномерный бег. Метание мяча с 4-5-х шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие быстроты, выносливости	Уметь демонстрировать технику метания малого мяча, прыжка в длину с разбега	Метание мяча на результат	
95		Бег, специальные беговые упражнения, прыжок в длину с разбега	1	повторения	Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие быстроты, выносливости	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега		
96		Бег, специальные беговые упражнения, прыжок в длину с разбега	1	контрольный	Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие быстроты, выносливости	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега	Прыжок в длину на результат	

7 Описание учебно-методического обеспечения предмета

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
2	Стандарт основного общего образования по физической культуре		Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
3	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)		
4	Рабочие программы по физической культуре 1-11 класс под редакцией А Н Каинов, Г И Курьерова. Авторские рабочие программы по физической культуре (Примерная программа основного общего образования по физической культуре / http://window.edu.ru/resource/197/37197 Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11классов. Под ред. В.И. Ляха, А.Зданевича М. -----Просвещение,2011		
5	Поурочные разработки по физической культуре 4 класс, под редакцией А Ю Патрикеев.		
6	Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры 1-11 класс под редакцией А Ю Патрикеев.		
7			
8	Учебник по физической культуре Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений/ Под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2011		

9	Физическое воспитание 5-7 классов: Пособие для учителя/- Под. ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона, Ю.А. Копылова, М.:Просвещение, 2001.		Министерством образования и науки Российской Федерации
10	Требования к уровню подготовки выпускников/Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Часть 1. Основное общее образование/МО РФ – М. 2004		
11	Физическая культура. Тестовый контроль..5-9 классы / В.И. Лях - М.: Просвещение, 2009 Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Под редакцией П А Киселёв, С Б Киселёва.		
12	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению		В составе библиотечного фонда
13	Методические издания по физической культуре для учителей		Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
8	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности		
9	Плакаты методические (1-4 класс)	1	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия		
10	Презентации по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	есть	

4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
11	Щит баскетбольный тренировочный	3	
12	Стенка гимнастическая	5	
13	Скамейки гимнастические	4	
14	Стойки волейбольные	2	
15	Бревно гимнастическое напольное	1	
16	Перекладина гимнастическая (навесная)	2	
17	Канат для лазания, шест	3,2	
18	Обручи гимнастические	3	
19	Комплект матов гимнастических	4	
20	Спортивный туризм (палатки, спальные мешки и др.)	10	
21	Стол для настольного тенниса	1	
22	Комплект для настольного тенниса	1	
23	Мячи футбольные	2	
24	Мячи баскетбольные	10	
25	Мячи волейбольные	5	
26	Сетка волейбольная	1	
27	Оборудование полосы препятствий	1	
	Снаряды для метания (гранаты, мячи, ядра)	5	
	комплект лыж (ботинки, палки)	30 пар	
	скакалки	10	
	Спортивные залы (кабинеты)		
5	Спортивный зал		С раздевалками для мальчиков и девочек

	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Сектор для прыжков в длину	1	
6.2	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	
6.3	Гимнастический городок	1	
6.4	Полоса препятствий	1	
6.5	Лыжная трасса	1	

8. Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Демонстрировать 5 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Бег 60м ст. с опор на одну руку	10	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Прыжки в длину с разбега	320	300	260	280	260	220
Прыжки в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
Метание мяча 150г с разбега	30	25	20	20	18	13
Кросс 1500 м	8.50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
Прыжки через скакалку за 1 мин	85	76-84	70-76	105	94	90

Демонстрировать 6 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 30м,с	4.9 и ниже	5.0-5.6	5.7 и выше	5.0 и ниже	5.1 - 6.2	6.3 и выше
Бег 60м,с	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
Бег 1 км	4.30 и ниже	4.31-6.01	6.00 и выше	5.10 и ниже	5.11-7.00	7.01 и выше
Прыжок в длину с места, см	190 и выше	189-160	159 и ниже	170 и выше	169-140	139 и ниже
Прыжок в длину с разбега, см	360	330	270	330	280	230
Метание малого мяча на дальность, м	36	29	21	23	18	15

Демонстрировать 7 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 30м,с	4.8 и ниже	4.9-5.5	5.6 и выше	5.0 и ниже	5.1 - 6.1	6.2 и выше
Бег 60м,с	9,7	10,2	11,0	10,2	10,4	11,0
Бег 1 км	4.00 и ниже	4.01-5.30	5.30 и выше	5.00 и ниже	5.01-6.30	6.31 и выше
Прыжок в длину с места, см	205 и выше	204-170	169 и ниже	175 и выше	174-145	144 и ниже
Прыжок в длину с разбега, см	370	340	280	335	285	240
Метание малого мяча на дальность, м	38	32	23	25	21	18

Демонстрировать 8 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 30м,с	4.7 и ниже	4.8-5.4	5.5и выше	4.9 и ниже	4.9 - 6.0	6.1 и выше
Бег 60м,с	9,4	10,0	10,8	10,0	10,2	11,0
Бег 1 км	3.50 и ниже	3.51-5.10	5.10 и выше	4.40 и ниже	4.41-6.00	6.01 и выше
Прыжок в длину с места, см	215 и выше	214-175	174 и ниже	185 и выше	184-150	154 и ниже
Прыжок в длину с разбега, см	390	350	300	345	300	250
Метание малого мяча на дальность, м	40	36	28	28	23	21

Демонстрировать 9 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 30м,с	4.5 и ниже	4.6-5.0	5.1 и выше	4.8 и ниже	4.9 - 5.8	5.9 и выше
Бег 60м,с	8,8	9,4	9,8	9,8	10,0	10,8
Прыжок в длину с места, см	220 и выше	219-180	179 и ниже	190 и выше	189-160	159 и ниже
Прыжок в длину с разбега, см	410	380	350	350	330	280
Метание малого мяча на дальность, м	42	40	36	32	28	23

Уровень физической подготовленности учащихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.16	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.9	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из	11	2	6-8	10	4	8-10	15

		положения сидя	12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	11	1	4-5	6	4	10-14	19
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
		на низкой перекладине (девочки)	13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) -**практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построения логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответил не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты здоровьесберегающая

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;

**Адреса порталов и сайтов
в помощь учителю физической культуры.**

Электронный адрес	Название сайта
http://www.apkro.ru:	Академия повышения квалификации работников образования
http://www.school.edu.ru:	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru:	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.km.ru:	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
http://www.uroki.ru:	Образовательный портал «Учеба»
http://www.courier.com.ru:	Электронный журнал «Курьер образования»
http://www.vestnik.edu.ru:	Электронный журнал «Вестник образования»
http://www.td-shkolnik.com:	Торговый дом «Школьник»
http://www.vgf.ru:	сайт издательского центра «Вентана –Граф»
http://www.drofa.ru:	Издательский дом «Дрофа»
http://www.profkniga.ru:	Издательский дом «Профкнига»
http://www.1september.ru:	Издательский дом «1 сентября»
http://www.eidos.ru:	Центр дистанционного обучения «Эйдос»
http://www.sovsportizdat.ru/:	Издательский дом «Советский спорт»
http://www.armpress.info:	Издательский дом «Армпресс»
http://www.informika.ru/goscom:	Федеральное государственное учреждение «Государственный научно-исследовательский институт информационных технологий и телекоммуникаций»
http://teacher.fio.ru:	Федерация Интернет образования
http://www.metodika.ru:	Авторский сайт Ольги Соболевой и Василия Агафонова
http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/:	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/:	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»

