

**РАССМОТРЕНО**

**Педагогическим советом**

**Пр. №1 30.08.2009г.**

**СОГЛАСОВАНО**

**Зам. директора по УВР**

**01.09.2009 г**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Приказом по МОУСОШ №2г. Буя**

**№ 24. 01.09.2009г**

**Рабочая программа МОУСОШ №2 г. Буя**

**по учебному предмету - физическая культура**

**Ступень обучения - основное общее образование**

**Срок освоения – 5 лет.**

**Объём- 507 часов.**

## Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования 2004г, примерной программы МОРФ авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2006г. И с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04. 12. 2007г. №329-ФЗ;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. №1312;

Рабочая программа выполняет две основные функции:

- Информационно-методическая функция позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся средствами данного учебного предмета.
- Организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

**Цель физического воспитания:** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5-9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники: Физическая культура. 5-7 классы/ под ред. Г. И. Мейксона .- М.: Просвещение, 2008., Физическая культура. 8-9 классы/ под ред. В. И. Ляха.- М.: Просвещение, 2009.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы

учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачёт.

**Содержание программы включает в себя:**

**Распределение учебного времени (сетка часов) на различные виды программного материала при трёхразовых занятиях физической культурой в неделю**

№	Вид программного материала	Количество часов в неделю				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>81</b>	<b>80</b>
1.1.	Основы знаний о физической культуре в процессе урока					
1.2.	Спортивные игры (волейбол)	16	16	16	15	15
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21	21
1.4.	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5.	Кроссовая подготовка	24	24	24	24	23
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>19</b>
2.1.	Баскетбол	20	20	20	21	19
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>99</b>

**Перечень учебно-методического обеспечения:**

- Гимнастические палки, скамейки, стенка, козел, конь, маты, брусья, обручи, скакалки;
- Лыжи, лыжные палки, ботинки;
- Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; кольца баскетбольные, сетка волейбольная;
- Гранаты и мячи для метания, турник, стойки для прыжков, кубики, секундомер, рулетка, свисток;
- Компьютерные презентации по темам.

Для нормального физического развития детского организма необходимо ежедневно не менее 2 – 2,5ч. Активных занятий физическими упражнениями. Двигательную активность необходимо восполнить занятиями дома с помощью самостоятельных упражнений и игр.

Домашнее задание по физической культуре складывается из выполнения комплексов упражнений, физкультурных пауз во время приготовления уроков, упражнений на силу, гибкость, быстроту, координацию движений. Дополняют их новые задания по мере прохождения программного материала.

Важным направлением в организации физического воспитания является врачебный контроль. На основании данных о состоянии здоровья и физического развития учащиеся распределяются для занятий ФК на основную (I, II), подготовительную (III), и специальную (IV) медицинскую группы. Данная программа рассчитана на основную (I, II) и подготовительную (III) медицинскую группу.

### **Содержание программного материала**

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

### **Содержание основной образовательной программы по физической культуре**

#### **Знания о физической культуре**

##### **История физической культуры.**

- 1) Олимпийские игры древности.
- 2) Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- 3) История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- 4) Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- 5) Физическая культура в современном обществе.
- 6) Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

##### **Физическая культура (основные понятия).**

- 1) Физическое развитие человека.
- 2) Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- 3) Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- 4) Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
- 5) Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- 6) Адаптивная физическая культура.
- 7) Спортивная подготовка.

- 8) Здоровье и здоровый образ жизни.
- 9) Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека.**

- 1) Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- 2) Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- 3) Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- 4) Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- 5) Восстановительный массаж.
- 6) Проведение банных процедур.
- 7) Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

##### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

- 1) Подготовка к занятиям физической культурой.
- 2) Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультурпауз (подвижных перемен).
- 3) Планирование занятий физической культурой.
- 4) Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- 5) Организация досуга средствами физической культуры.

##### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

- 1) Самонаблюдение и самоконтроль.
- 2) Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
- 3) Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

- 1) Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- 2) Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

##### **Гимнастика с основами акробатики.**

- 1) Организующие команды и приёмы.
- 2) Акробатические упражнения и комбинации.

- 3) Ритмическая гимнастика (девочки).
- 4) Опорные прыжки.
- 5) Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- 6) Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
- 7) Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

***Лёгкая атлетика.***

- 1) Беговые упражнения.
- 2) Прыжковые упражнения.
- 3) Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.***

- 1) Передвижения на лыжах.
- 2) Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

***Спортивные игры.***

- 1) Баскетбол. *Игра по правилам.*
- 2) Волейбол. *Игра по правилам.*
- 3) Футбол. *Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.***

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.***

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Лыжные гонки.***

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

***Баскетбол.***

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Футбол.***

Развитие быстроты, силы, выносливости.

## Требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре

### *В результате освоения физической культуры ученик должен*

#### **знать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки;
- основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств;
- правила закаливания организма и основные способы самомассажа;
- гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

#### **уметь:**

- составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, корригирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
- выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;
- регулировать физическую нагрузку;
- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

#### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов;
- выполнять индивидуальные комплексы корригирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний;
- выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;
- выполнять элементы судейства соревнований; и правила проведения туристических походов.

## Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

### Знания, умения, навыки

**По окончании 5 класса, обучающиеся должны:**

**знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- психофункциональные особенности собственного организма;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**уметь:**

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать (навыки):**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	6,1	6,3
Силовые	Прыжок в длину с места, см	160	150
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	6	8
Выносливость	6-минутный бег, м	1000	850
	Передвижение на лыжах 2000м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	9,3	9,7

**По окончании 6 класса, обучающиеся должны:**

**знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- психофункциональные особенности собственного организма;



- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**уметь:**

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать (навыки)**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,8	6,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	165	155
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	6	9
Выносливость	6-минутный бег, м	1100	900
	Передвижение на лыжах 2500м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	9,0	9,6

**По окончании 7 класса, обучающиеся должны:**

**знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать (навыки):**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,6	6,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	170	160
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	5	10
Выносливость	6-минутный бег, м	1150	950
	Передвижение на лыжах 3500м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	9,0	9,5

**По окончании 8 класса, обучающиеся должны:****знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**уметь:**

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать (навыки):**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,5	5,9
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	160
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	7	12
Выносливость	6-минутный бег, м	1200	1000
	Передвижение на лыжах 4000м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,7	9,4

**По окончании 9 класса, обучающиеся должны:**

**знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать (навыки):**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6м, с	12	—

	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
Выносливость	Кроссовый бег 2000м	8 мин 50с	10 мин 20с
	Передвижение на лыжах 2000м	16мин 30с	21мин 00с
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

### *Место предмета в базисном учебном плане*

Учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 507 часов для обязательного изучения учебного предмета «физическая культура» на этапе основного общего образования. в том числе: в V, VI, VII, VIII по 102 часов, из расчета 3 учебных часа в неделю и в IX классах- 99 часов.

Программа рассчитана на 507 учебных часов. При этом в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 55 учебных часов (или 15,7 %) для реализации авторских подходов, использования разнообразных форм организации учебного процесса, внедрения современных методов обучения и педагогических технологий.

### УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ – 5 кл.

№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30м.(сек)	5.3	5.6	5.9	5.4	5.8	6.1
2.	Бег 60м.(сек)	10.4	11.2	11.8	10.8	11.4	12.3
3.	Бег 100м (сек)	15.9	16.8	17.7	16.2	17.2	18.3
4.	Бег 1000м. (мин)	4.20	4.30	4.40	5.10	5.30	5.45
5.	Метание на дальность (м.)	27	22	18	17	15	12
6.	Прыжок в длину с места (см)	165	160	145	155	150	145
7.	Вис (сек)	22	20	16	19	17	15
8.	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	21	19	17	12	11	9

9.	Поднятие туловища с положения лежа (раз)	17	15	12	16	14	12
10.	Подтягивание (раз)	5	3	2	14	9	7
11.	Челночный бег 3*10 (сек)	8.2	8.7	9.6	8.5	9.4	10.0
12.	Прыжок через скакалку (раз)	95	85	70	115	105	90
13.	Прыжок в высоту (см)	105	95	85	90	80	70
14.	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220	260	220	180
15.	Метание в цель (раз)	4	3	2	3	2	1
16.	Метание набивного мяча 1 кг. (см)	360	310	270	350	275	235
17.	Челночный бег 4*9 (сек)	11.0	11.2	11.4	11.6	11.8	12.0

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ,  
РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ – 6 кл.**

№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30м. (сек)	5,0	6,0	6,5	5,2	6,2	7,2
2.	Бег 60м. (сек)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
3.	Бег 1000м (мин, сек)	4,18	4,22	4,28	5,0	5,10	5,20
4.	Метание на дальность (м)	35	30	25	23	20	15
5.	Прыжок в длину с места	175	173	165	165	160	155
6.	Вис (сек)	26	24	21	23	21	19
7.	Сгибание рук в упоре лежа	23	21	18	13	11	9
8.	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	18	17	15	17	15	13
9.	Подтягивание \раз\	7	5	4	17	14	9
10.	Челночный бег 4/9 \сек\	10,8	11,0	11,2	11,0	11,6	12,0
11.	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	105	95	80	125	115	100

12.	Бег 100 м. \сек\	14,8	6,4	17,1	15,5	16,6	18,4
13.	Наклон \см\	+8	+6	+4	+12	+11	+9
14.	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
15.	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
16.	Прыжок в высоту	110	95	85	100	85	75
17.	Поднимание туловища 1 мин \раз\	40	36	30	30	28	20
18.	Метание набивного мяча 1 кг. \см\	430	350	305	425	355	315

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ,  
РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ – 7 кл.

№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30м. (сек)	4,8	5,8	6,3	5,0	6,0	6,4
2.	Бег 60м. (сек)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
3.	Бег 1000м (мин, сек)	4,15	4,20	4,25	4,48	5,05	5,10
4.	Метание на дальность (м)	38	32	28	26	21	17
5.	Прыжок в длину с места	200	175	150	190	170	140
6.	Вис (сек)	30	28	24	24	23	19
7.	Сгибание рук в упоре лежа	27	26	18	14	13	12
8.	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	19	18	17	18	17	14
9.	Подтягивание \раз\	8	5	4	19	15	11
10.	Челночный бег 4/9 \сек\	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
11.	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	115	105	90	130	120	105

12.	Бег 100 м. \сек\	14,2	16,0	17,3	14,8	16,4	17,4
13.	Наклон \см\	9	7	5	13	12	10
14.	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
15.	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
16.	Прыжок в высоту	115	100	90	105	90	80
17.	Поднимание туловища 1 мин \раз\	45	40	35	35	30	25
18.	Метание набивного мяча 1 кг. \см\	455	415	390	475	395	345

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ,  
РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ – 8 кл.

№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30м. (сек)	4,8	5,8	6,3	5,0	6,0	6,4
2.	Бег 60м. (сек)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
3.	Бег 1000м (мин, сек)	4,15	4,20	4,25	4,48	5,05	5,10
4.	Метание на дальность (м)	38	32	28	26	21	17
5.	Прыжок в длину с места	200	175	150	190	170	140
6.	Вис (сек)	30	28	24	24	23	19
7.	Сгибание рук в упоре лежа	27	26	18	14	13	12
8.	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	19	18	17	18	17	14
9.	Подтягивание \раз\	8	5	4	19	15	11
10.	Челночный бег 4/9 \сек\	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
11.	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	115	105	90	130	120	105



12.	Бег 100 м. \сек\	14,2	16,0	17,3	14,8	16,4	17,4
13.	Наклон \см\	9	7	5	13	12	10
14.	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
15.	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
16.	Прыжок в высоту	115	100	90	105	90	80
17.	Поднимание туловища 1 мин \раз\	45	40	35	35	30	25
18.	Метание набивного мяча 1 кг. \см\	455	415	390	475	395	345

**Уровень физической подготовленности учащихся.**

Контрольные упражнения	9 класс Мальчики			9 класс Девочки		
	5	4	3	5	4	3
	Бег 30 м. 60 м.	4,5 8,8	5,3 9,2	6,0 9,8	5,1 9,6	5,5 10,3
Челночный 3/10 м. Бег 4/9 м.	7,2 10,0	8,2 10,4	8,8 11,2	8,0 10,6	8,8 11,0	9,3 11,3
Прыжки в длину	220	190	170	200	170	150
Подтягивания	10	8	6	16	12	8
Прыжки на скакалке За 1 мин.	120	100	80	130	110	90

## Критерии оценок успеваемости учащихся на уроках по физической культуре.

Оценочные нормативы по физической культуре разработаны в соответствии с нормативными требованиями программы “Физическая культура для учащихся 1–11-х классов” Москва. Просвещение 1996 г.

При оценке техники выполнения двигательного действия руководствуются следующими критериями:

**Отметка “5”:** двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, обучающий овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

**Отметка “4”:** двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений; в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.

**Отметка “3”:** двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно (или вяло), недостаточно уверенно), допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

**Отметка “2”:** двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде).

**Отметка “1”:** отказ обучающего выполнить двигательное действие без уважительной причины или он совсем не смог выполнить упражнение.

Контроль за физической подготовкой учащихся проводится два раза в учебный год по всем тестам (осенью и весной) и три раза по тем упражнениям, которые можно провести в зале (в сентябре, в конце декабря и в мае). Ведется карта учета динамики прироста показателей развития физических качеств учащихся (таблица № 1).

Учащимся, имеющим хороший и отличный уровень физического развития, рекомендуются занятия в спортивных секциях школы, ДЮСШ и другие формы занятий. Учащимся, имеющим средний и низкий уровень физического развития, даются задания на развитие определенных двигательных навыков, рекомендуются самостоятельные занятия.

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполнения учебного норматива в противопоказанных им видах физических упражнениях.

**Тематическое планирование**  
**5 класс – 102 часа**

№ уро ка	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Дата проведения		Примеч ание
					По план у	По факту	
<b><i>I четверть</i></b> <b><i>Основы знаний</i></b>							
1.	Инструктаж по охране труда.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Знать требования инструкций. Устный опрос			
<b><i>Легкая атлетика</i></b> <b><i>Спринтерский бег</i></b>							
2-3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			
4-5	Высокий старт	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта			
6-7	Финальное усилие. Эстафеты.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.			
8	Развитие скоростных способностей.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.				
9-10	Развитие скоростной	комплексн	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой	Уметь демонстрировать			

	выносливости	ый	руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	физические кондиции (скоростную выносливость).			
<b>Метание</b>							
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.			
12	Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Уметь демонстрировать финальное усилие.			
13	Метание мяча на дальность.	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом.			
<b>Прыжки</b>							
14 - 15	Развитие силовых способностей и прыгучести.	обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.			

			целью отработки движения ног вперед.				
16	Прыжок в длину с разбега.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.				
17	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.			
<b>Длительный бег</b>							
18 - 19	Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега			
20	Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.			
21- 22	Преодоление препятствий	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
23 - 24	Переменный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
25	Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.			
26 - 27	Кроссовая подготовка	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции			

II четверть <b>Баскетбол</b>							
28 - 29	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)			
30 - 32	Ловля и передача мяча.	обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча			
33- 35	Ведение мяча	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.			
36- 37	Бросок мяча	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».				
38- 39	Тактика свободного нападения	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте –	Корректировка техники ведения мяча.			

			ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану»				
40-41	Вырывание и выбивание мяча.	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.			
42 - 43	Нападение быстрым прорывом.	Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.				
44-45	Взаимодействие двух игроков	Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.				
46-47	Игровые задания	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия			
48	Развитие кондиционных и координационн	совершенствование	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.			

	ых способностей.						
<b>III четверть</b> <b>Лыжная подготовка</b> <b>Лыжные ходы</b>							
49	СУ. Основы теоретических знаний	комплексный	Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода. Обучение бесшажному одновременному ходу.	Фронтальный опрос			
50	Одновременных двухшажный ход	совершенствование	Продолжение обучения одновременному двухшажному ходу. Закрепление техники работы рук в одновременном бесшажном ходе.	Владение техникой выполнения попеременного двухшажного хода			
51	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода	совершенствование	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода во время прохождения дистанции до 1 км.	Владение техникой выполнения одновременного бесшажного хода			
52	Поворот махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад	Обучение	Обучение поворотам махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.				
53	Техника спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°	совершенствование	Повторение техники спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°. Прохождение дистанции до 2 км в среднем темпе.				
54	Подъемы «елочкой», «полуелочкой»,	совершенствование	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 2 км с переменной скоростью.	Владение техникой выполнения подъема елочкой			



	«лесенкой».						
55	Техника торможения плугом	Обучение	Торможение плугом при спуске. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов.				
56	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью	совершенство	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.				
57	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	совершенство	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью				
58-60	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.	совершенство	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.				
61	Подвижные игры на свежем воздухе	комплексный	Подвижные игры на свежем воздухе				
62	Лыжные гонки.	Комплексный	Лыжные гонки.				
<b>Волейбол</b>							
63 - 64	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенство	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная			
65 - 67	Прием и передача мяча.	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после	Корректировка техники выполнения			

			перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веровочка под ногами».	упражнений			
68-70	Нижняя подача мяча.	Обучение	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная			
71 - 73	Нападающий удар (н/у.).	совершенство	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.			
74-75	Развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений			
76-78	Тактика игры.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в	Корректировка техники выполнения упражнений			

			парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.				
<b>IV четверть</b> <b>Легкая атлетика Длительный бег</b>							
79-80	Преодоление препятствий	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
81-82	Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега			
83-84	Переменный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
85-86	Кроссовая подготовка	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
87	Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.			
88	Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.			
<b>Спринтерский бег</b>							
89-90	Развитие скоростных способностей. Стартовый	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие			

	разгон		(сериями по 15 – 20 с.).	дистанции			
91 - 92	Высокий старт	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта			
93 - 94	Финальное усилие. Эстафеты.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.			
95	Развитие скоростных способностей.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.				
96	Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).			
<b>Метание</b>							
97- 98	Развитие скоростно-силовых способностей.	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.			
99	Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Уметь демонстрировать финальное усилие.			
100	Метание мяча на дальность.	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые	Уметь демонстрировать			

			упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	технику в целом.			
<b>Прыжки</b>							
101 - 102	Развитие силовых способностей и прыгучести	Комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.			

**6 класс – 102 часа**

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Дата проведения		Примечание
					план	факт	
<b>I четверть</b> <b><i>Основы знаний</i></b>							
1.	Инструктаж по охране труда.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Знать требования инструкций. Устный опрос			
<b><i>Легкая атлетика</i></b> <b><i>Спринтерский бег</i></b>							
2 - 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			

4 - 5	Высокий старт	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта			
6 - 7	Финальное усилие. Эстафеты.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.			
8	Развитие скоростных способностей.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.				
9- 10.	Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).			
<b>метание</b>							
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.			
12	Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	Уметь демонстрировать финальное усилие.			
13	Метание мяча на дальность.	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на	Уметь демонстрировать технику в целом.			

			скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.				
<b>Прыжки</b>							
14 - 15	Развитие силовых и координационных способностей.	обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.			
16.	Прыжок в длину с разбега.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.				
17.	Прыжок в длину с разбега.	Совершенство	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.			
<b>Длительный бег</b>							
18- 19.	Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	Корректировка техники бега			
20	Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.			
21- 22	Преодоление препятствий	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
23 - 24	Переменный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и	Уметь демонстрировать			

			многогоскоки. Переменный бег – 10 минут.	физические кондиции			
25	Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.			
26 - 27	Кроссовая подготовка	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
<b>II четверть</b> <b><i>Баскетбол</i></b>							
28 - 29	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)			
30 - 32	Ловля и передача мяча.	обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча			
33- 35	Ведение мяча	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.			



			игра.				
36-37	Бросок мяча	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча (на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра				
38-39	Тактика свободного нападения	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная	Корректировка техники ведения мяча.			
40-41	Позиционное нападение	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.			
42 - 43	Нападение быстрым прорывом	Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.				
44-45	Взаимодействие двух игроков	Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.				
46	Игровые задания	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия			

47	Развитие кондиционных и координационных способностей.	совершенство	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.			
<b>III четверть</b> <b>Лыжная подготовка</b>							
48	Основы теоретических знаний. Охрана труда на уроках лыжной подготовки	комплексный	Познакомить с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Повторить технику лыжных ходов по программе V класса, совершенствовать попеременный двухшажный ход (на учебном круге). Разучить технику одновременного двухшажного хода координация работы рук и ног. Пройти со средней скоростью до 1 км.				
49	Одновременный и попеременный ход	совершенство	На учебном круге провести попеременное скольжение без палок. Продолжить обучение одновременному двухшажному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Проверить на оценку освоение техники попеременного двухшажного хода.	Техника выполнения попеременного двухшажного хода.			
50	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода	совершенство	Продолжить совершенствование техники лыжных ходов, принять на оценку одновременный бесшажный ход. Катание с гор: повторить технику торможения плугом. Учить подъему в гору скользящим шагом: техника движений руками. Пройти дистанцию со средней скоростью с 2—3 ускорениями по 100—150 м.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода			
51	Подъем в гору скользящим шагом.	Обучение	Занятие на склоне 40—45' провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Принять на оценку технику торможения плугом. Пройти дистанцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, сделав 2—3 ускорения по 150-200 м.	Техника выполнения торможения плугом			
52	Техника спуска	совершенство	Занятие на склоне 40—45* провести спуски в основной	Техника			

	со склона до 45°.	нствова ние	стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику спуска в основной стойке.	выполнения спуска в основной стойке			
53	Поворот плугом при спуске	соверше нствова ние	Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Пройти на скорость дистанцию 2 км — мальчики и 1 км — девочки.	Лыжные гонки на 2 км (мальчики): 14,00 – 14,30 – 15,00; на 1 км (девочки): 6,15 – 6,45 – 7,30			
54- 56	Занятие на склоне 40-45'	Обучени е	Занятие на склоне 40—45' провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Принять на оценку технику торможения плугом. Пройти дистанцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, сделав 2—3 ускорения по 150-200 м.				
57	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью	соверше нствова ние	Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 2 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.	Техника выполнения поворотов плугом на спуске			
58	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	соверше нствова ние	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время	3 км на время			
59	Совершенствование техники передвижения на лыжах	соверше нствова ние	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость.				
60	Ходьба на лыжах до 3,5 км	комплек сный	Эстафеты встречные с использованием склонов. Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.				
61	Лыжные гонки	комплек сный	Соревнования по лыжным гонкам на 2 км	Лыжные гонки на 2 км мальчики: 14,00 – 14,30 –			

				15,00; девочки: 14.30– 15.00 – 15.30			
<b>Волейбол</b>							
62 - 63	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенство	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная			
64 - 66	Прием и передача мяча.	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами».	Корректировка техники выполнения упражнений			
67 - 68	Нижняя подача мяча.	Обучение	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная			
69 - 71	Нападающий удар (н/у.).	совершенство	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3	Уметь демонстрировать технику.			

			шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.				
72 - 74	Развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений			
75 - 77	Тактика игры.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений			
<b>IV четверть</b> <b>Легкая атлетика</b> <b>Длительный бег</b>							
78 - 79	Преодоление препятствий	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
80 - 81	Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег ( с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	Корректировка техники бега			
82- 83	Переменный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
84	Кроссовая подготовка	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
85 -	Развитие	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Тестирование бега			

86	силовой выносливости	сний	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	на 1000 метров.			
87	Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.			
<b>Спринтерский бег</b>							
88 - 89	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			
90 - 91	Высокий старт	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта			
92 - 93	Финальное усилие. Эстафеты.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.			
94	Развитие скоростных способностей.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.				
95- 96	Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).			
<b>Метание</b>							
97-	Развитие	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые	Уметь			

98	скоростно-силовых способностей.	е	упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.	демонстрировать отведение руки для замаха.			
99	Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	Уметь демонстрировать финальное усилие.			
100	Метание мяча на дальность.	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом.			
<b>прыжки</b>							
101 - 102	Развитие силовых способностей и прыгучести	Комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.			

**7 класс – 102 часа**

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Дата проведения		Примечание
					план	факт	
<b>І четверть</b> <b>Основы знаний</b>							
1.	Инструктаж по охране труда.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.	Знать требования инструкций. Устный опрос			
<b>Легкая атлетика</b> <b>Спринтерский бег</b>							
2 - 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			
4 - 5	Высокий старт	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта			
6 - 7	Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.			
8	Развитие скоростных способностей.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.				
9.	Развитие скоростной	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о	Уметь демонстрировать			



	выносливости		стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	физические кондиции (скоростную выносливость).			
<b>Метание</b>							
10	Развитие скоростно-силовых способностей.	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.			
11	Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.			
12	Метание мяча на дальность.	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.			
<b>Прыжки</b>							
13 - 14	Развитие силовых и координационных способностей.	обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.			
15.	Прыжок в длину с разбега.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.				
16.	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.			
<b>Длительный бег</b>							
17-18.	Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в $\frac{3}{4}$	Корректировка техники бега			

			силы). Спортивные игры.				
19-20	Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.			
21-22	Преодоление препятствий	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	Уметь демонстрировать физические кондиции			
23 - 24	Переменный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
25	Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.			
26 - 27	Кроссовая подготовка	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
<b>II четверть</b> <b>Баскетбол</b>							
28 - 29	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)			
30 - 32	Ловля и передача мяча.	обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча			

			продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..				
33-35	Ведение мяча	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.			
36-37	Бросок мяча	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра				
38-39	Бросок мяча в движении.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.			
40-41	Позиционное нападение	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.			
42 - 43	Тактика свободного нападения	Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.				
44-46	Нападение быстрым прорывом	Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым				

			прорывом (2:1). Учебная игра.			
47-48	Игровые задания	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия		
<b>III четверть</b> <b><i>Лыжная подготовка</i></b>						
49	Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Основы теоретических знаний	комплексный	Познакомить с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Пройти со средней скоростью до 1 км.			
50	Техника попеременного и одновременного лыжных ходов	совершенствование	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	Техника выполнения одновременного двухшажного хода.		
51	Техника подъемов и спусков на склонах	совершенствование	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.			
52	Подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево	комплексный	Совершенствовать и проверить освоение техники подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.	Техника выполнения подъема в гору елочкой и спуск с поворотами вправо и влево		
53	Техника торможения плугом и упором	обучение	Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.	техника торможения плугом и упором.		

54	Занятия на склоне: спуск в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске	совершенство ние	Занятие на склоне 40—45* провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику подъема елочкой	Техника выполнения подъема елочкой			
55	Поворот махом. Дистанция 3 км со средней скоростью	Обучение	Продолжить обучение технике катания с горок. Провести прикидку на дистанцию 2 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.				
56	Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности	совершенство ние	Продолжить обучение технике катания с горок. Провести прикидку на дистанцию 1 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.	Лыжные гонки на 1 км мальчики: 6,00 – 6,30 – 7,30; девочки: 6,30 – 7,00 – 8,00			
57	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	совершенство ние	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время	Техника выполнения поворота на месте махом			
58	Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.	совершенство ние	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов. Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.				
59	Соревнования по лыжным гонкам на 2 км	комплексный	Соревнования по лыжным гонкам на 2 км	Лыжные гонки на 2 км мальчики: 13,00 – 14,00 – 14,30; девочки: 14,00 – 14,30 – 15,00			

60	Совершенство вание навыка катания с горок.	комплексный	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.				
61	Контрольный урок (3 км-мальчики, 2 км-девочки)	комплексный	Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков.	Лыжные гонки на 3 км мальчики: 16,00 – 16,25 – 16,50; 2 км девочки: 12,30 – 12,55 – 13,20			
<b>Волейбол</b>							
62-63	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенство	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная			
64 - 65	Прием и передача мяча.	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений			
66 - 67	Прием и передача мяча.	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и	Корректировка техники выполнения упражнений			

			остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.				
68-70	Подача мяча.	Обучение	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная			
71 - 73	Нападающий удар (н/у).	совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке ( с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.			
74 - 75	Развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений			
76 - 78	Тактика игры.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений			

<b>IV четверть</b> <b>Легкая атлетика</b> <b>Длительный бег</b>							
79 - 80	Преодоление препятствий	Обучение	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Уметь демонстрировать физические кондиции			
81 - 82	Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега			
83- 84	Переменный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
85	Кроссовая подготовка	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
86 - 87	Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.			
88	Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.			
<b>Спринтерский бег</b>							
89 - 90	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			
91 - 92	Высокий старт	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со	Уметь демонстрировать			



			старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров.	технику низкого старта			
93 - 94	Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.			
95	Развитие скоростных способностей.	совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.				
96	Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 х 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.				
<b>Метание</b>							
97- 98	Развитие скоростно-силовых способностей.	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.			
99	Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.			
100	Метание мяча на дальность.	совершенство	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.			
<b>Прыжки</b>							
101 - 102	Развитие силовых и координационных способностей.	обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.			

**8 класс – 102 часа**

1 четверть

Содержательные линии	Разделы содержательных линий	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся		Дата проведения
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	Контроль физической нагрузки	1	Изучение нового материала (теория)	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по ЧСС, внешним признакам, самочувствию). Низкий старт (повторение)	Знать правила т/б при занятиях на спортивной площадке и в спортивном зале. Уметь регулировать физическую нагрузку.	1	
	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Развитие функциональных возможностей организма (оздоровительные ходьба и бег)	1	Закрепление и развитие ЗУН	Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 5 мин. Учить эстафетному бегу с передачей палочки сверху. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон.– бег 30 м с высокого старта. Эстафеты с элементами футбола.	Уметь правильно сочетать ритм дыхания при ходьбе и беге с учетом индивидуальных показаний здоровья	2	
	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Легкоатлетические упражнения	1	Закрепление и развитие ЗУН	Низкий старт. Оздоровительные ходьба и бег до 5 мин. Бег дистанции 500м. Специальные легкоатлетические упражнения в парах, тройках. Игры: «Соревнования с элементами спринтерского бега», «Встречные старты», «Старт с преследованием» и	Уметь правильно сочетать ритм дыхания при ходьбе и беге с учетом индивидуальных показаний здоровья	3	

					др.			
Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Легкоатлетические упражнения	1	Закрепление и развитие ЗУН	Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 6 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Закрепить технику эстафетного бега с передачей палочки сверху. Совершенствовать технику низкого старта и стартовый разгон. Повторить технику прыжка в длину с разбега (подбор разбега). бег на 60 м с низкого старта.	Уметь правильно выполнять технику низкого старта и применять скоростные усилия в беге на 60 м..	4		
	Легкоатлетические упражнения	1	Комбинированный	Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 7 мин. Совершенствовать технику прыжка в длину (разбег). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 60 м с низкого старта.	Уметь правильно выполнять технику низкого старта, специальные беговые и прыжковые упражнения	5		
	Легкоатлетические упражнения	1	Закрепление и развитие ЗУН	Оздоровительные ходьба и бег до 7 мин. Специальные и беговые упражнения. Игры: «Круговая эстафета с передачей палочки», Бег 60м с низкого старта учёт Подтягивание.	Уметь правильно сочетать ритм дыхания при ходьбе и беге с учетом индивидуальных показаний здоровья	6		
	Легкоатлетические упражнения	1	Закрепление и развитие ЗУН	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега и метания мяча. Бег 800 м. .Специальные беговые упражнения.	Уметь правильно выполнять технику прыжков в длину с разбега и метания мяча.	7		
	Легкоатлетические упражнения	1	Проверка ЗУН	Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 9 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 1000 м. Игры: Футбол, пионербол.	Уметь правильно выполнять технику метания мяча.	8		

		Легкоатлетические упражнения	1	Закрепление и развитие ЗУН	Оздоровительные ходьба и бег до 9 мин. Специальные легкоатлетические упражнения. Провести учет освоения техники метания мяча 150 гр. На дальность Игры: «Стартовый разгон», «Финишный рывок», «Эстафета по беговой дорожке с использованием поворотов» и др.	Уметь правильно сочетать ритм дыхания при ходьбе и беге с учетом индивидуальных показаний здоровья	9	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Физические упражнения туристической подготовки	1	Комбинированный	Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 10 мин. Наклон вперед из положения сидя, отжимание. Преодоление искусственных и естественных препятствий (ходьба, бег, прыжки, передвижение с грузом на плечах по ограниченной опоре). Игры по выбору: «Попади в цель», «Групповые прыжки», «Встречные старты».	Уметь преодолевать полосу препятствий.	10	
			1	Комбинированный	Совершенствовать качества ловкости, различные передвижения, удары с места и в движении, комбинации с мячом). Провести учет освоения техники прыжка в длину с разбега.	Уметь правильно выполнять технику прыжка.	11	
Спортивно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью		1	Комбинированный	Бег 1000 м на оценку. Повторение низкого старта, стартового разгона.	Уметь правильно выполнять технику бега.	12	
Спортивно-оздоровительная деятельность	Знания о спортивной деятельности		1	Комбинированный	Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 5 мин. Тест: 2000 м(м), 1500 м(д)	Уметь правильно сочетать ритм дыхания при ходьбе и	13	

деятельность						беге с учетом индивидуальных показаний здоровья		
			1	Комбинированный	Медленный бег до 4 мин. Метание мяча на дальность с 5- 6 шагов. Игры: «Комбинированная эстафета», «Эстафета со скакалкой, «Подвижная цель» и др.	Уметь правильно выполнять технику метания.	14	
Спортивно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спортивные игры: футбол	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 4 мин. Специальные упражнения и технические действия с мячом (футбол: удары по мячу различными частями стопы, подъём, бег в различных вариантах, ускорения). Игра: футбол по упрощенным правилам.	Уметь правильно выполнять специальные упражнения и технические действия с мячом	15	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Спортивные игры: футбол	1	Формирование новых ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Работа в парах. Ведение и обор мяча. Игра	Уметь преодолевать полосу препятствий.	16	
Спортивно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Развитие физических качеств	1	Комбинированный	Медленный бег до 5 мин. Специальные упражнения и технические действия с мячом (футбол: передвижения, бег в различных вариантах, ускорения. Выбрасывание из-за боковой линии ,обманные движения. Учебная игра футбол.	Уметь правильно сочетать ритм дыхания в беге с учетом индивидуальных показаний здоровья	17	
		Спортивные игры: футбол	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Специальные упражнения и технические действия с мячом (футбол: передвижения, бег в различных вариантах, ускорения.	Уметь сочетать движения ног при выполнении заданий с мячом и без мяча	18	

					Выбрасывание из-за боковой линии ,обманные движения. Учебная игра футбол.	(развитие координации движений)		
	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Развитие функциональных возможностей организма (систем дыхания и кровообращения)	1	Проверка ЗУН	Провести комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Закрепить технику броска по кольцу в прыжке. Ознакомить действиям двух нападающих против одного защитника. Совершенствовать ранее пройденные элементы баскетбола. Двухсторонняя игра футбол	Уметь правильно сочетать ритм дыхания в беге с учетом индивидуальных показаний здоровья	19	
Спортивно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спортивные игры: баскетбол	1	Формирование новых ЗУН	Медленный бег до 6 мин (выносливость). ОРУ с гимнастической скакалкой. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами (скорость, ловкость). Учить броску по кольцу в прыжке. Учебная игра в баскетбол. Тест: подтягивание.	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий с мячом и без мяча (развитие координации движений)	20	
		Спортивные игры: баскетбол	1	Формирование новых ЗУН	Медленный бег до 4 мин. ОРУ в парах на сопротивление. Совершенствовать технику передач в движении к кольцу в паре. Эстафеты с элементами баскетбола. Тест: челночный бег 3x10 м.	Уметь правильно выполнять специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом	21	
		Спортивные игры: волейбол	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 6 мин. Комплекс ОРУ в движении. Броски мяча двумя руками от груди. Игры с элементами баскетбола: «Эстафеты с ведением мяча», «Мяч за линию», «Баскетбол по упрощенным правилам».	Уметь правильно выполнять специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом.	22	

		Спортивные игры: волейбол	1	Формирование новых ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Специальные упражнения и технические действия без мяча (волейбол: передвижения, бег в различных вариантах, ускорения). Игры: «Комбинированная эстафета», «Эстафета со скакалкой», «Подвижная цель» и др.	Уметь правильно выполнять специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом	23	
		Спортивные игры: волейбол	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Специальные упражнения и технические действия без мяча (волейбол: передвижения, бег в различных вариантах, ускорения). Игры: «Прими и передай», «Дружная команда», «Оборона крепости», «Собачка».	Уметь правильно выполнять специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом.	24	
		Спортивные игры: волейбол	1	Комбинированный	Медленный бег до 5 мин. Индивидуальная круговая тренировка (элементы волейбола, 6-8 станций). Учебно-тренировочная игра в в/б.	Уметь правильно выполнять технику элементов волейбола.	25	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Физические упражнения туристической подготовки	1	Формирование новых ЗУН	Преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (ходьба, бег, прыжки, лазания, перелазания, передвижения в виси и упоре, с различными предметами). Учебная игра в волейбол.	Уметь преодолевать полосу препятствий.	26	
Спортивно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Упражнения культурно-этнической направленности	1	Формирование новых ЗУН	Медленный бег до 6 мин. Комплекс ОРУ в движении. Игры и национальные виды спорта народов Севера: «Тройной национальный прыжок», «Набрасывание аркана», «Прыжки через нарты»	Знать правила национальных видов спорта народов Севера.	27	

Содержательные линии	Разделы содержательных линий	Тема урока	ВО	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся		Дата проведения
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания	1	Изучение нового материала (теория)	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики, о страховке, само страховке и помощи. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.	Знать правила т/б на уроках гимнастики, о страховке, само страховке и помощи. Иметь общие представления об оздоровительных системах фп.	1	
	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры	1	Закрепление и развитие ЗУН	Комплекс упражнений адаптивной ф/к направленный на профилактику плоскостопия. Акробатика (девочки) учить: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок в группировке; (мальчики): из упора присев стойка на голове и руках, силой прогнувшись. Упражнения на бревне (девочки): сед углом (высота 110см). Мальчики учить лазанию по канату на руках без помощи ног. Эстафеты с элементами акробатики.	Знать правила составления комплекса и уметь выполнять его. Уметь правильно выполнять технику акробатических упражнений, упражнений на бревне и канате.	2	
Спортивно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Акробатические упражнения и комбинации	1	Проверка ЗУН	Совершенствовать технику лазания по канату на количество преодоленных метров, технику выполнения акробатического соединения из изученных элементов акробатики (д) плюс мост из положения стоя – встать, (м) плюс длинный кувырок с 3-4 шагов разбега и упражнения на бревне (плюс шаги со взмахом ног и хлопками под коленом). Эстафеты с элементами акробатики.	Уметь выполнять акробатические упражнения, лазание по канату, упражнения на бревне.	3	



		Акробатические упражнения и комбинации	1	Комбинированный	Проверить на оценку технику лазания по канату на руках (м) и сед углом на бревне (д). Совершенствовать технику акробатических элементов. Разучить соединение из 3-4 элементов акробатики. Эстафеты с предметами. КУ – гибкость.	Уметь выполнять акробатические упражнения, технику лазания по канату, упражнения на бревне.	4	
		Акробатические упражнения и комбинации	1	Комбинированный	ОРУ со скакалками. Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения из 3-4 элементов. Провести серию прыжков со скакалкой 3х30 сек. Учить технике лазания по канату в два приема на скорость (м) и соединение в равновесии на бревне (д). Проверить на оценку (д) кувырок вперед с выпада вперед, (м) стойка на голове и руках силой из упора присев.	Уметь выполнять акробатические упражнения	5	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Простейшие композиции аэробики	1	Формирование новых ЗУН	Повторить простейший комплекс упражнений аэробики. Проверить на оценку технику: длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (м); мост, из положения стоя – встать (д). Совершенствовать технику слитного выполнения акробатического соединения. Разучить соединение из 3-4 упражнений на бревне (д). Продолжить развитие силы и навыка в лазании по канату (м). Игры и эстафеты с набивными мячами.	Уметь выполнять комплекс аэробики, акробатические упражнения в соединении, лазание по канату, упражнения на бревне	6	
Спортивно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной	Акробатические упражнения и комбинации	1	Проверка ЗУН	ОРУ с гимнастической палкой. Принять на оценку акробатические соединения: Совершенствовать лазание по канату на скорость (м) и упражнения в равновесии (д). КУ – подтягивание. Игра-эстафета с гимнастическими предметами.	Уметь выполнять акробатические упражнения, лазание, упражнения в равновесии.	7	

	направленность ю	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1	Проверка ЗУН	ОРУ с гимнастическими палками. Учить перевороту силой на низкой перекладине, проверить на оценку лазание по канату на скорость (м), совершенствовать упражнения в равновесии, учить вису согнувшись на низкой жерди (д). Закрепить соединения в равновесии на бревне: ходьба с различной амплитудой, поворотами, танцевальными и приставными шагами, с махами ног, «ласточка», соскок, прогнувшись (д). Совершенствовать лазание по канату. Игры – эстафеты с передачей набивных мячей.	Уметь выполнять технику акробатические упражнения, лазание, упражнения в равновесии.	8	
	Способы спортивно-оздоровительной деятельности	Судейство простейших спортивных соревнований (гимнастика)	1	Формирование новых ЗУН	Судейство простейших спортивных соревнований (гимнастика). ОРУ с гантелями. Учить размахиванию на высокой перекладине и соскоку назад, перевороту в упор из виса (м); повторить вис, согнувшись, учить вису, прогнувшись с помощью (д). Учить технике опорного прыжка (м) согнув ноги через козла в длину (высота 115 см), (д) боком через коня (высота 110 см). Провести игру-эстафету с преодолением 2-3 препятствий.	Уметь судить простейшие спортивные соревнования.	9	
Спортивно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью ю	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1	Комбинированный	ОРУ на гимнастической скамейке. Проверить на оценку технику, пройденных упражнений на низкой перекладине (м); на низкой жерди и брусьев (д). Закрепить технику опорного прыжка (м) согнув ноги через козла в длину (высота 115 см), (д) боком через коня (высота 110 см). Провести тренировку в лазании по канату	Уметь выполнять технику упражнений на перекладине и низкой жерди лазание по канату.	10	

					(д); подтягивании (м). Провести игру-эстафету с обручем.			
		Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1	Проверка ЗУН	Провести ОРУ на гимнастической скамейке. Проверить на оценку (м) соскок назад из размахивания на высокой перекладине, (д) вис, прогнувшись, на низкой жерди с помощью. Совершенствовать технику опорных прыжков. Провести игру-эстафету с передачей набивных мячей.	Уметь выполнять упражнения в висах и упорах, технику опорного прыжка.	11	
		Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1	Комбинированный	Провести ОРУ со скакалками. Принять на оценку соединения на перекладине и низкой жерди. Совершенствовать упражнения в равновесии (д). Учет по технике выполнения опорного прыжка. Игра-эстафета с преодолением 2-3 препятствий.	Уметь выполнять упражнения в равновесии и технику опорных прыжков	12	
		Спортивные игры: волейбол	1	Формирование новых ЗУН	Медленный бег до 4 мин. Специальные упражнения и технические действия без мяча (волейбол: передвижения, бег в различных вариантах, ускорения). Игры: «Дружная команда», «Не пропусти мяч», «Соперники» и др.	Уметь правильно выполнять специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом	13	
		Спортивные игры: волейбол	1	Формирование новых ЗУН	Медленный бег до 4 мин. Специальные упражнения и технические действия без мяча (волейбол: передвижения, бег в различных вариантах, ускорения). Игры: «Бомбардиры», «Коснись, но не ошибись», «Удары с прицелом» и др.	Уметь правильно выполнять специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом	14	
		Спортивные игры:	1	Формирование новых	Медленный бег до 4 мин. Специальные упражнения и технические действия без	Уметь правильно выполнять	15	

		волейбол		ЗУН	мяча (волейбол: передвижения, бег в различных вариантах, ускорения). Игры: «Атака крепости», «Кто точнее», «Кто лучше подаст и примет мяч» и др.	специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом		
		Спортивные игры: волейбол	1	Формирование новых ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Специальные упражнения и технические действия без мяча (волейбол: передвижения, бег в различных вариантах, ускорения). Игры: «Снайперы», «Сумей принять», «Подай и попади» и др.	Уметь правильно выполнять специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом	16	
		Развитие двигательных качеств	1	Комбинированный	Провести специализированную полосу препятствий на развитие физических качеств и двигательных умений: 2-3 кувырка вперед (назад), ходьба по бревну и соскок, прогнувшись, проползание под препятствием высотой до 60 см, низкая перекладина, конь (козел) в ширину, канат, гимнастическая стенка, наклонная скамейка. Принять на оценку упражнения в равновесии. Игры: «Соблюдай равновесие», «Скакалка подсекалка», «Не дай обручу упасть».	Уметь выполнять специализированную полосу препятствий.	17	
		Развитие двигательных качеств	1	Закрепление и развитие ЗУН	Провести специализированную гимнастическую полосу препятствий на развитие физических качеств и двигательных умений: 2-3 кувырка вперед (назад), ходьба по бревну и соскок, прогнувшись, проползание под препятствием высотой до 60 см, низкая перекладина, конь (козел) в ширину, канат, гимнастическая стенка, наклонная	Уметь выполнять специализированную полосу препятствий.	18	

					скамейка. Игра: «Третий лишний», «Чехарда», «Удержи обруч».			
		Развитие двигательных качеств	1	Комбинированный	Специализированная полоса препятствий (с элементами волейбола 5-6 станций). Игры с элементами волейбола: «Попади в квадрат», «Эстафета через сетку», «Стремительные передачи» и др.	Уметь выполнять специализированную полосу препятствий.	19	
		Развитие двигательных качеств	1	Комбинированный	Специализированная полоса препятствий (с элементами волейбола 5-6 станций). Игры с элементами волейбола: «Атака крепости», «Кто точнее», «Снайперы» и др.	Уметь выполнять специализированную полосу препятствий.	20	
		Упражнения культурно-этнической направленности	1	Формирование новых ЗУН	Медленный бег до 6 мин. Комплекс ОРУ в движении. Игры и национальные виды спорта народов Севера: «Ловля оленей», «Хвостики», «Метание в движущуюся цель», «Бег с палкой».	Знать правила национальных видов спорта народов Севера.	21	

### 3 четверть

Содержательные линии	Разделы содержательных линий	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата проведения
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	Контроль физической нагрузки	1	Изучение нового материала (теория)	Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по ЧСС, внешним признакам, самочувствию).	Знать правила т/б на уроках лыжной подготовки.	1
Спортивно-	Знания о	Режим	1	Формиров	Соблюдение режима физической нагрузки,	Знать правила	2

оздоровительная деятельность	спортивной деятельности	физической нагрузки		ание новых ЗУН	профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи. Круговая индивидуальная тренировка (на развитие силы и выносливости 6-8 станций). Игра: «Скакалка подсекалка».	соблюдения режима физической нагрузки, профилактику травматизма и уметь оказывать доврачебную помощь		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Развитие функциональных возможностей организма (лыжные прогулки по пересеченной местности)	1	Комбинированный	Совершенствовать технику одновременного и попеременного двухшажного лыжных ходов. Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный) Прохождение дистанции 1500 м в среднем темпе (лыжная прогулка по пересеченной местности).	Уметь преодолевать дистанцию в среднем темпе.	3	
Спортивно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Упражнения лыжной подготовки	1	Закрепление и развитие ЗУН.	Пройти в медленном темпе до 1000м. Игры с элементами лыжной подготовки: «Достань вторую палку», «Все за ведущим», «Лыжники на места» и др.	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий (развитие координации движений и скоростных качеств)	4	
		Упражнения лыжной подготовки	1	Проверка ЗУН	Оценить технику одновременного двухшажного хода. Закрепить технику переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции 1500 м. Провести эстафету с передачей палок (по кругу) с этапом до 30 м	Уметь выполнять технику одновременных ходов.	5	

		Упражнения лыжной подготовки	1	Комбинированный	Оценить технику попеременного двухшажногохода. Повторить технику одновременного одношажного хода. Познакомить с попеременным четырехшажным ходом. Прохождение дистанции 1 км на результат. Провести эстафету с передачей палок (по кругу) с этапом 30 м.	Уметь выполнять технику одновременных и попеременных ходов.	6	
		Упражнения лыжной подготовки	1	Закрепление и развитие ЗУН.	Пройти в медленном темпе до 1000м. Игры с элементами лыжной подготовки: «Салки маршем», «Преодоление изгороди», «Встречные старты» и др.	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий (развитие координации движений и скоростных качеств)	7	
		Упражнения лыжной подготовки	1	Проверка ЗУН	Прохождение дистанции 2 км с ускорениями до 200-300 м. Оценить технику переходов с одного хода на другой. Закрепить технику попеременного четырехшажного хода. Познакомить с техникой преодоления контруклонов.	Уметь выполнять технику одновременных ходов, распределять силы при прохождении дистанции 2 км	8	
		Упражнения лыжной подготовки	1	Закрепление и развитие ЗУН	Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью. Оценить технику одновременного одношажного хода. Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода.	Уметь выполнять подъем скользящим шагом, распределять силы при прохождении дистанции 3 км	9	

Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Физические упражнения туристической подготовки (на лыжах)	1	Закрепление и развитие ЗУН	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разных способов передвижения на лыжах (дистанция до 3 км). Принять на оценку технику одновременного бесшажного хода. Закрепить технику преодоления контруклонов. Игры «Быстрый лыжник», «Старт шеренгами».	Уметь преодолевать препятствия с использованием разных способов передвижения на лыжах	10	
Спортивно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Упражнения лыжной подготовки	1	Комбинированный	Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Совершенствовать технику подъемов и спусков ранее изученными способами. Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью. Игры: «Спуск с горы с препятствием», «Удержание равновесия».	Уметь выполнять технику торможения и правильно распределять силы по дистанции	11	
		Упражнения лыжной подготовки	1	Закрепление и развитие ЗУН.	Пройти в медленном темпе до 1000м. Игры с элементами лыжной подготовки: «Лисий след», «Скользи дальше», «Взятие крепости» и др.	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий (развитие координации движений и скоростных качеств)	12	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры	1	Формирование новых ЗУН	Закрепить комплекс адаптивной физической культуры, учитывающий индивидуальные медицинские показания (профилактика зрения). Круговая индивидуальная тренировка (развитие силы и выносливости 4-6 станций)	Уметь выполнять комплекс адаптивной ф/к	13	
Спортивно-оздоровительная	Физическое совершенствование со спортивно-	Упражнения лыжной подготовки	1	Закрепление и развитие	Совершенствовать технику подъемов и спусков ранее изученными способами, переходов с одного хода на другой. Оценить	Уметь правильно распределять силы при	14	



деятельность	оздоровительной направленность			ЗУН.	технику (координацию движения рук и ног) попеременного четырехшажного хода. Пройти дистанцию 3 км на результат с применением ранее изученных лыжных ходов.	прохождении дистанции 3 км.		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Развитие функциональных возможностей организма (лыжные прогулки по пересеченной местности)	1	Закрепление и развитие ЗУН.	Совершенствовать технику ранее изученных лыжных ходов при прохождении дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности (лыжная прогулка).	Уметь правильно распределять силы при прохождении дистанции 3 км.	15	
		Упражнения лыжной подготовки	1	Закрепление и развитие ЗУН.	Пройти в медленном темпе до 1000м. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки: «Зигзаги на склоне», «Спуск с горы с препятствием», «Лыжные пятнашки» и др.	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий (развитие координации движений и скоростных качеств)	16	
		Упражнения лыжной подготовки	1	Закрепление и развитие ЗУН	Прохождение дистанции 2 км на скорость с применением изученных лыжных ходов.	Уметь правильно распределять силы при прохождении дистанции до 2 км	17	
		Упражнения лыжной подготовки	1	Проверка ЗУН	Совершенствовать технику ранее изученных лыжных ходов. Пройти дистанцию 3 км(д) и 5 км (м) со средней скоростью.	Уметь правильно распределять силы при прохождении дистанции до 3	18	

						км и 5 км		
		Упражнения лыжной подготовки	1	Закрепление и развитие ЗУН.	Пройти в медленном темпе до 1000м. Игры с элементами лыжной подготовки: «Эстафета елочкой», «Буксировка лыжника», «Гонка с выбыванием» и др.	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий (развитие координации движений и скоростных качеств)	19	
		Упражнения лыжной подготовки	1	Проверка ЗУН	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км.	Уметь правильно выполнять технику попеременных ходов	20	
		Упражнения лыжной подготовки	1	Закрепление и развитие ЗУН.	Пройти в медленном темпе до 1000м. Игры с элементами лыжной подготовки: «Эстафета елочкой», «Буксировка лыжника», «Гонка с выбыванием» и др.		21	
		Упражнения лыжной подготовки	1	Закрепление и развитие ЗУН.	Прохождение дистанции 2 км на скорость с применением изученных лыжных ходов		22	
		Упражнения лыжной подготовки	1	Формирование новых Знаний	Совершенствовать технику ранее изученных лыжных ходов при прохождении дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности (лыжная прогулка).		23	
		Упражнения лыжной	1	Формирование	Совершенствовать технику подъемов и спусков ранее изученными способами,	Знать историю олимпийского	24	

		подготовки		новых Знаний	переходов с одного хода на другой. Пройти дистанцию 3 км на результат с применением ранее изученных лыжных ходов.	движения		
		Упражнения лыжной подготовки	1	Закрепление и развитие ЗУН.	Лыжная прогулка		25	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Комплекс упражнений, ориентированный на профилактику утомления	1	Закрепление и развитие ЗУН.	Спуски с горы, прохождение дистанции 2000 м.	Уметь выполнять комплекс упражнений ориентированный на профилактику утомления	26	
		Спортивные игры: волейбол	1	Повторение ЗУН	Медленный бег до 3 мин. Комплекс ОРУ в парах. Игры с элементами волейбола: «Мяч в воздухе», «Эстафета с элементами волейбола», «Удочка» и др.	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий с мячом и без мяча (развитие координации движений)	27	
		Спортивные игры: волейбол	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 3 мин. Комплекс ОРУ в парах. Игры с элементами волейбола: «Мяч в воздухе», «Эстафета с элементами волейбола», «Удочка» и др.	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий с мячом и без мяча (развитие координации движений)	28	
		Спортивные	1	Закрепление	Медленный бег до 4 мин. Комплекс ОРУ в	Уметь сочетать	29	

		игры: волейбол		ие и развитие ЗУН	движении. Игры с элементами волейбола: «Падающая палка», «Мяч с четырех сторон», «Поймай мяч с лета» и др.	движения рук и ног при выполнении заданий с мячом и без мяча (развитие координации движений)		
		Спортивные игры: волейбол	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 4 мин. Комплекс ОРУ в парах. Игры с элементами волейбола: «Эстафеты с предметами», учебная игра волейбол.	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий с мячом и без мяча (развитие координации движений)	30	

4 четверть

Содержательные линии	Разделы содержательных линий	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата проведе
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Судейство простейших спортивных соревнований (баскетбол)	1	Изучение нового материала (теория).	Инструктаж по т/б на уроках спортивных игр и легкой атлетики. Судейство простейших спортивных соревнований (баскетбол)	Знать т/б на уроках спортивных игр и легкой атлетики, правила баскетбола	1
	Физическое совершенствование с оздоровительной	Комплекс адаптивной физической культуры	1	Формирование новых ЗУН	Составление и проведение комплекса упражнений адаптивной ф/к, учитывающий индивидуальные медицинские показания (органов дыхания). Строевые упражнения:	Знать комплекс адаптивной ф/к. Уметь выполнять технику элементов	2

	направленность ю				построение из колонны по одному в колонну по 2,3, 4 в движении. Медленный бег до 2 мин. Баскетбол: передачи в тройках в движении. Тест: прыжок в длину с места	баскетбола.		
Спортивно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью ю	Спортивные игры: баскетбол	1	Закрепление и развитие ЗУН	Повторить строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками. Медленный бег до 2 мин. Баскетбол: передачи в тройках в движении. Тест: челночный бег 3x10 м. Учебная игра в баскетбол.	Уметь выполнять технику элементов баскетбола.	3	
		Спортивные игры: баскетбол	1	Формирование новых ЗУН	Повторить строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками. Медленный бег до 3 мин. Баскетбол: ведение мяча попеременно правой, левой рукой, нападение быстрым прорывом. Закрепить технику низкого старта и стартовый разгон. Тест: пресс.	Уметь выполнять технику элементов баскетбола.	4	
		Спортивные игры: волейбол	1	Закрепление и развитие ЗУН	Повторить строевые упражнения. Медленный бег до 3 мин. Волейбол: повторить передачи мяча снизу и сверху в парах и тройках; нижняя прямая и боковая подачи; прием мяча снизу после подачи. Учебная игра в волейбол.	Уметь выполнять технику элементов волейбола	5	
		Спортивные игры: волейбол	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 4 мин. Комплекс ОРУ в движении. Игры с элементами волейбола: «Выполни пас над собой», «Гонка тачек», «Эстафета с мячом по кругу» и др.	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий с мячом и без мяча (развитие координации движений)	6	
		Способы спортивно-оздоровительной деятельности	Индивидуальная динамика физической нагрузки	1	Формирование новых ЗУН	Наблюдение за индивидуальной динамикой физической нагрузки вовремя занятий спортивно-оздоровительной тренировки. Медленный бег до 4 мин. Учить техники	Уметь вести наблюдение за режимом физической	7

					прыжков в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (расчет места отталкивания). Тест: подтягивание.	нагрузки во время тренировки		
Спортивно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спортивные игры: волейбол.	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Волейбол: закрепить передачи мяча снизу и сверху в парах и тройках; нижняя прямая и боковая подачи; прием мяча снизу после подачи. Закрепить умение подбора разбега в прыжках в высоту. Тест: гибкость. Учебная игра в волейбол	Уметь правильно сочетать ритм дыхания в беге с учетом индивидуальных показаний здоровья	8	
		Спортивные игры: волейбол.	1	Комбинированный	Медленный бег до 5 мин. Комплекс ОРУ в движении. Игры с элементами волейбола: «25 передач», «Эстафетные передачи мяча», «Подвижная цель» и др.	Уметь правильно сочетать ритм дыхания в беге с учетом индивидуальных показаний здоровья	9	
		Спортивные игры: волейбол.	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 6 мин. Волейбол: совершенствовать передачи мяча снизу и сверху в парах и тройках; нижняя прямая и боковая подачи; прием мяча снизу после подачи. Совершенствовать технику разбега и перехода через планку в прыжках в высоту. Учебная игра в волейбол.	Уметь правильно сочетать ритм дыхания в беге с учетом индивидуальных показаний здоровья, выполнять технику приема и передач мяча на месте.	10	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Развитие функциональных возможностей организма	1	Проверка ЗУН	Волейбол: совершенствовать передачи мяча снизу и сверху в парах и тройках; нижняя прямая и боковая подачи; прием мяча снизу после подачи. Тест: шестиминутный бег. Игра: «Картошка»	Уметь правильно сочетать ритм дыхания в беге с учетом индивидуальных показаний здоровья	11	

Спортивно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спортивные игры: волейбол	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 6 мин. Комплекс ОРУ в парах. Подвижные игры с элементами волейбола: «Эстафеты через сетку», учебная игра в волейбол.	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий с мячом и без мяча (развитие координации движений)	12	
Спортивно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Комплекс упражнений, ориентированный на сохранение работоспособности	1	Формирование новых ЗУН	Индивидуализированный комплекс упражнений, ориентированный на сохранение повышенной работоспособности. Круговая индивидуальная тренировка (развитие силы и выносливости 6-8 станций). Принять на оценку технику прыжка в высоту с разбега. Игра в в/б	Уметь выполнять комплекс, ориентированный на сохранение работоспособности, технику прыжка в высоту	13	
		Легкоатлетические упражнения	1	Комбинированный	Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 9 мин. Совершенствовать технику низкого старта и преследование. Учить технику прыжка в длину с 15-20 шагов разбега способом «согнув ноги». Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность с 5-7 шагов разбега. Игры: «Перестрелка», футбол	Уметь правильно выполнять технику низкого старта, технику метания мяча	14	
		Легкоатлетические упражнения	1	Закрепление и развитие ЗУН	Оздоровительные ходьба и бег до 9 мин. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Игры: «Воробьи и вороны», «Караси и щуки», «Перепрыжка в противоположную сторону» и др.	Уметь правильно сочетать ритм дыхания при ходьбе и беге с учетом индивидуальных показаний здоровья	15	
		Легкоатлетические упражнения	1	Проверка ЗУН	Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 10 мин. Принять на оценку технику низкого старта. КУ – бег 30 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом	Уметь выполнять технику низкого старта, технику метания мяча,	16	

					«согнув ноги». Закрепить технику метания малого мяча на дальность с 5-7 шагов разбега. Игры: «Перестрелка», футбол	технику прыжка в длину с разбега		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Физические упражнения туристической подготовки	1	Закрепление и развитие ЗУН	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания, перелезания, передвижение в висячем и упорном положении с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Тест: бег 1000 м. Эстафеты.	Уметь правильно сочетать ритм дыхания при ходьбе и беге с учетом индивидуальных показателей здоровья, преодолевать полосу препятствий.	17	
		Легкоатлетические упражнения	1	Закрепление и развитие ЗУН	Оздоровительные ходьба и бег до 11 мин. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Игры: «Круговая эстафета», «Соревнование с элементами прыжков в длину», «Перебежки парами» и др.	Уметь правильно сочетать ритм дыхания при ходьбе и беге с учетом индивидуальных показателей здоровья	18	
		Легкоатлетические упражнения	1	Комбинированный	Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 12 мин. КУ - бег 60 м. Принять на оценку технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствовать технику метания мяча на дальность с разбега. Футбол: разновидности ведения мяча с изменением скорости и направления. Игры: футбол, «Пионербол».	Уметь правильно сочетать ритм дыхания при ходьбе и беге с учетом индивидуальных показателей здоровья, правильно выполнять технику прыжка в длину с разбега	19	



		Легкоатлетическое упражнение	1	Комбинированный	Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 13 мин. Принять на оценку технику метания мяча на дальность с разбега. Специальные упражнения и технические действия без мяча в футболе (передвижения, бег спиной вперед, ускорения). Эстафеты с элементами легкой атлетики, футбола и передачей эстафетной палочки.	Уметь выполнять технику метания на дальность с разбега.	20	
		Легкоатлетическое упражнение	1	Закрепление и развитие ЗУН	Оздоровительные ходьба и бег до 13 мин. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Игры: «Толкачи», «Круговая эстафета», «Вокруг встречной колонны» и др.	Уметь правильно сочетать ритм дыхания при ходьбе и беге с учетом индивидуальных показаний здоровья	21	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Развитие функциональных возможностей организма	1	Проверка ЗУН	Принять на результат кроссовый бег 2000 м. Футбол: разновидности ведения мяча, удары с места и в движении. Учить тактическим действиям: вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игры: футбол, «Пионербол»	Уметь правильно сочетать ритм дыхания и правильно распределять силы при длительном беге.	22	
Спортивно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Развитие физических качеств	1	Закрепление и развитие ЗУН	Специализированная полоса препятствий с элементами легкой атлетики и футбола: различные ведения мяча, удары по мячу, бег, прыжки, лазания, перелезания, метание мяча по неподвижной и подвижной мишени с места. Игра: «Лапта».	Уметь преодолевать специализированную полосу препятствий	23	
		Легкоатлетическое упражнение	1	Закрепление и развитие ЗУН	Оздоровительные ходьба и бег до 12 мин. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Эстафеты с элементами бега, прыжков и преодолением препятствий.	Уметь правильно сочетать ритм дыхания при ходьбе и беге с учетом	24	

						индивидуальных показаний здоровья		
--	--	--	--	--	--	-----------------------------------	--	--

**9 класс 99 часов**

1 четверть

Содержательные линии	Разделы содержательных линий	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся		Дата проведения
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	Контроль физической нагрузки	1	Изучение нового материала (теория)	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по ЧСС, внешним признакам, самочувствию).	Знать правила т/б при занятиях на спортивной площадке и в спортивном зале. Уметь регулировать физическую нагрузку.	1	
	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Развитие функциональных возможностей организма (оздоровительные ходьба и бег)	1	Закрепление и развитие ЗУН	Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 5 мин. Специальные упражнения и технические действия без мяча (футбол). Учить эстафетному бегу с передачей палочки сверху. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. КУ – бег 30 м с высокого старта. Эстафеты с элементами футбола.	Уметь правильно сочетать ритм дыхания при ходьбе и беге с учетом индивидуальных показаний здоровья	2	
	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной	Легкоатлетические упражнения	1	Закрепление и развитие ЗУН	Низкий старт. Оздоровительные ходьба и бег до 5 мин. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные легкоатлетические упражнения в парах, тройках. Игры: «Соревнования с элементами спринтерского бега», «Встречные старты», «Старт с преследованием» и др.	Уметь правильно сочетать ритм дыхания при ходьбе и беге с учетом индивидуальных	3	

	направленностью					показаний здоровья		
	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Легкоатлетические упражнения	1	Закрепление и развитие ЗУН	Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 6 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Закрепить технику эстафетного бега с передачей палочки сверху. Совершенствовать технику низкого старта и стартовый разгон. Повторить технику прыжка в длину с разбега (подбор разбега). Принять на оценку бег на 60 м с низкого старта.	Уметь правильно выполнять технику низкого старта и применять скоростные усилия в беге на 60 м..	4	
		Легкоатлетические упражнения	1	Комбинированный	Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 7 мин. Совершенствовать технику прыжка в длину (разбег). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Повторить технику метания мяча с 5-7 шагов разбега. Эстафеты с элементами футбола (ведение мяча по прямой и «змейкой», удары с места и в движении по неподвижному и катящемуся мячу).	Уметь правильно выполнять технику низкого старта, специальные беговые и прыжковые упражнения	5	
		Легкоатлетические упражнения	1	Закрепление и развитие ЗУН	Оздоровительные ходьба и бег до 7 мин. Специальные и беговые упражнения. Игры: «Круговая эстафета с передачей палочки», «Эстафетный бег с преодолением препятствий», «Затяжной прыжок» и др.	Уметь правильно сочетать ритм дыхания при ходьбе и беге с учетом индивидуальных показаний здоровья	6	
		Легкоатлетические упражнения	1	Закрепление и развитие ЗУН	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега и метания мяча. Тест: 1500 м. (д), 2000м (м).Специальные беговые упражнения.	Уметь правильно выполнять технику прыжков в длину с разбега	7	

						и метания мяча.		
		Легкоатлетические упражнения	1	Проверка ЗУН	Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 9 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Провести учет освоения техники метания мяча 150 гр. На дальность. Игры: Футбол, пионербол.	Уметь правильно выполнять технику метания мяча.	8	
		Легкоатлетические упражнения	1	Закрепление и развитие ЗУН	Оздоровительные ходьба и бег до 9 мин. Специальные легкоатлетические упражнения. Игры: «Стартовый разгон», «Финишный рывок», «Эстафета по беговой дорожке с использованием поворотов» и др.	Уметь правильно сочетать ритм дыхания при ходьбе и беге с учетом индивидуальных показаний здоровья	9	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Физические упражнения туристической подготовки	1	Комбинированный	Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 10 мин. Преодоление искусственных и естественных препятствий (ходьба, бег, прыжки, перелазания, передвижение с грузом на плечах по ограниченной опоре). Провести учет освоения техники прыжка в длину с разбега. Игры по выбору: «Попади в цель», «Групповые прыжки», «Встречные старты».	Уметь преодолевать полосу препятствий.	10	
		Спортивные игры: волейбол	1	Комбинированный	Совершенствовать качества ловкости ,различные передвижения, удары с места и в движении, комбинации с мячом).	Уметь правильно выполнять технику мяча.	11	
Спортивно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровитель	Спортивные игры: волейбол	1	Комбинированный	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Медленный бег до 5 мин. Специальные упражнения и технические действия без мяча (волейбол: передвижения, бег в различных вариантах, ускорения). Совершенствовать	Уметь правильно выполнять технику мяча.	12	

	ной направленностью				технику передач и приема в тройках со сменой мест после передачи. Совершенствовать технику нижней прямой и боковой подачи. Повторить технику передачи мяча через сетку в тройках. Учебная игра волейбол.			
Спортивно-оздоровительная деятельность	Знания о спортивной деятельности	Нормы этического общения в игровой деятельности	1	Формирование новых ЗУН	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности (волейбол. Бег до 3 мин: специальные упражнения и технические действия без мяча (волейбол). Совершенствовать технику нападающего удара. Тест: прыжок в длину с места.	Уметь владеть нормами этического общения в игровой деятельности	13	
		Спортивные игры:	1	Комбинированный	Медленный бег до 4 мин. Специальные упражнения и технические действия без мяча (волейбол: передвижения, бег в различных вариантах, ускорения). Нижняя прямая подача. Игры: «Комбинированная эстафета», «Эстафета со скакалкой, «Подвижная цель» и др.	Уметь правильно выполнять технику передачи мяча.	14	
Спортивно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спортивные игры: волейбол	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 4 мин. Специальные упражнения и технические действия без мяча (волейбол: передвижения, бег в различных вариантах, ускорения). Учить сочетанию перемещений и приемов в тройках. Повторить технику передачи мяча сверху, прием мяча снизу и технику нижней прямой и боковой подачи. Тест: гибкость. Игра: Волейбол по упрощенным правилам.	Уметь правильно выполнять специальные упражнения и технические действия без мяча	15	
Физкультурно-оздоровительная	Физическое совершенствование с оздоровительной	Физические упражнения туристической подготовки	1	Формирование новых ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (ходьба, бег, прыжки, лазания, перелазания, передвижения в висячем положении и др.).	Уметь преодолевать полосу препятствий.	16	

деятельность	ной направленностью				упоре, с различными предметами). Тест: пресс.			
Спортивно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Развитие физических качеств	1	Комбинированный	Медленный бег до 5 мин. Специальные упражнения и технические действия без мяча (волейбол: передвижения, бег в различных вариантах, ускорения). Совершенствовать технику передач и приема в тройках со сменой мест после передачи. Совершенствовать технику нижней прямой и боковой подачи. Повторить технику передачи мяча через сетку в тройках. Учебная игра волейбол.	Уметь правильно сочетать ритм дыхания в беге с учетом индивидуальных показаний здоровья	17	
		Спортивные игры: волейбол	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Специальные упражнения и технические действия без мяча (волейбол: передвижения, бег в различных вариантах, ускорения). Совершенствовать технику передач и приема в тройках со сменой мест после передачи. Совершенствовать технику нижней прямой и боковой подачи. Повторить технику передачи мяча через сетку в тройках. Учебная игра волейбол.	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий с мячом и без мяча (развитие координации движений)	18	
	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Развитие функциональных возможностей организма (систем дыхания и кровообращения)	1	Проверка ЗУН	Провести комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Закрепить технику броска по кольцу в прыжке. Ознакомить действиям двух нападающих против одного защитника. Совершенствовать ранее пройденные элементы баскетбола. Тест: шестиминутный бег.	Уметь правильно сочетать ритм дыхания в беге с учетом индивидуальных показаний здоровья	19	

Спортивно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спортивные игры: баскетбол	1	Формирование новых ЗУН	Медленный бег до 6 мин (выносливость). ОРУ с гимнастической скакалкой. Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами (скорость, ловкость). Учить броску по кольцу в прыжке. Учебная игра в баскетбол. Тест: подтягивание.	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий с мячом и без мяча (развитие координации движений)	20	
		Спортивные игры: баскетбол	1	Формирование новых ЗУН	Медленный бег до 4 мин. ОРУ в парах на сопротивление. Совершенствовать технику передач в движении к кольцу в паре. Эстафеты с элементами баскетбола. Тест: челночный бег 3x10 м.	Уметь правильно выполнять специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом	21	
		Спортивные игры: волейбол	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 6 мин. Комплекс ОРУ в движении. Игры с элементами баскетбола: «Эстафеты с ведением мяча», «Мяч за линию», «Баскетбол по упрощенным правилам».	Уметь правильно выполнять специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом.	22	
		Спортивные игры: волейбол	1	Формирование новых ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Специальные упражнения и технические действия без мяча (волейбол: передвижения, бег в различных вариантах, ускорения). Игры: «Комбинированная эстафета», «Эстафета со скакалкой», «Подвижная цель» и др.	Уметь правильно выполнять специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом	23	

		Спортивные игры: волейбол	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Специальные упражнения и технические действия без мяча (волейбол: передвижения, бег в различных вариантах, ускорения). Игры: «Прими и передай», «Дружная команда», «Оборона крепости», «Собачка».	Уметь правильно выполнять специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом.	24	
		Спортивные игры: волейбол	1	Комбинированный	Медленный бег до 5 мин. Индивидуальная круговая тренировка (элементы волейбола, 6-8 станций). Учебно-тренировочная игра в в/б.	Уметь правильно выполнять технику элементов волейбола.	25	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Физические упражнения туристической подготовки	1	Формирование новых ЗУН	Преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (ходьба, бег, прыжки, лазания, перелазания, передвижения в виси и упоре, с различными предметами). Учебная игра в волейбол.	Уметь преодолевать полосу препятствий.	26	
Спортивно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Упражнения культурно-этнической направленности	1	Формирование новых ЗУН	Медленный бег до 6 мин. Комплекс ОРУ в движении. Игры и национальные виды спорта народов Севера: «Тройной национальный прыжок», «Набрасывание аркана», «Прыжки через нарты»	Знать правила национальных видов спорта народов Севера.	27	

2 четверть

Содержательные линии	Разделы содержательных линий	Тема урока	во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся		
Физкультурн	Знания о	Общие	1	Изучение	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики, о	Знать правила т/б на	1	



о-оздоровительная деятельность	физкультурно-оздоровительной деятельности	представления об оздоровительных системах физического воспитания		нового материала (теория)	страховке, само страховке и помощи. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.	уроках гимнастики, о страховке, само страховке и помощи. Иметь общие представления об оздоровительных системах фп.		
	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры	1	Закрепление и развитие ЗУН	Комплекс упражнений адаптивной ф/к направленный на профилактику плоскостопия. Акробатика (девочки) учить: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок в группировке; (мальчики): из упора присев стойка на голове и руках, силой прогнувшись. Упражнения на бревне (девочки): сед углом (высота 110см). Мальчики учить лазанию по канату на руках без помощи ног. Эстафеты с элементами акробатики.	Знать правила составления комплекса и уметь выполнять его. Уметь правильно выполнять технику акробатических упражнений, упражнений на бревне и канате.	2	
Спортивно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Акробатическое упражнение и комбинации	1	Проверка ЗУН	Совершенствовать технику лазания по канату на количество преодоленных метров, технику выполнения акробатического соединения из изученных элементов акробатики (д) плюс мост из положения стоя – встать, (м) плюс длинный кувырок с 3-4 шагов разбега и упражнения на бревне (плюс шаги со взмахом ног и хлопками под коленом). Эстафеты с элементами акробатики.	Уметь выполнять акробатические упражнения, лазание по канату, упражнения на бревне.	3	
		Акробатическое упражнение и комбинации	1	Комбинированный	Проверить на оценку технику лазания по канату на руках (м) и сед углом на бревне (д). Совершенствовать технику акробатических элементов. Разучить соединение из 3-4 элементов акробатики. Эстафеты с предметами. КУ – гибкость.	Уметь выполнять акробатические упражнения, технику лазания по канату, упражнения на бревне.	4	
		Акробатическое	1	Комбинированный	ОРУ со скакалками. Совершенствовать	Уметь выполнять	5	

		ие упражнения и комбинации		ванный	технику выполнения акробатического соединения из 3-4 элементов. Провести серию прыжков со скакалкой 3х30 сек. Учить технике лазания по канату в два приема на скорость (м) и соединение в равновесии на бревне (д). Проверить на оценку (д) кувырок вперед с выпада вперед, (м) стойка на голове и руках силой из упора присев.	акробатические упражнения		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Простейшие композиции аэробики	1	Формирование новых ЗУН	Повторить простейший комплекс упражнений аэробики. Проверить на оценку технику: длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (м); мост, из положения стоя – встать (д). Совершенствовать технику слитного выполнения акробатического соединения. Разучить соединение из 3-4 упражнений на бревне (д). Продолжить развитие силы и навыка в лазании по канату (м). Игры и эстафеты с набивными мячами.	Уметь выполнять комплекс аэробики, акробатические упражнения в соединении, лазание по канату, упражнения на бревне	6	
Спортивно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Акробатические упражнения и комбинации	1	Проверка ЗУН	ОРУ с гимнастической палкой. Принять на оценку акробатические соединения: Совершенствовать лазание по канату на скорость (м) и упражнения в равновесии (д). КУ – подтягивание. Игра-эстафета с гимнастическими предметами.	Уметь выполнять акробатические упражнения, лазание, упражнения в равновесии.	7	
		Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1	Проверка ЗУН	ОРУ с гимнастическими палками. Учить перевороту силой на низкой перекладине, проверить на оценку лазание по канату на скорость (м), совершенствовать упражнения в равновесии, учить вису согнувшись на низкой жерди (д). Закрепить соединения в равновесии на бревне: ходьба с различной амплитудой, поворотами, танцевальными и приставными шагами, с махами ног, «ласточка», соскок,	Уметь выполнять технику акробатические упражнения, лазание, упражнения в равновесии.	8	

					прогнувшись (д). Совершенствовать лазание по канату. Игры – эстафеты с передачей набивных мячей.			
	Способы спортивно-оздоровительной деятельности	Судейство простейших спортивных соревнований (гимнастика)	1	Формирование новых ЗУН	Судейство простейших спортивных соревнований (гимнастика). ОРУ с гантелями. Учить размахиванию на высокой перекладине и соскоку назад, перевороту в упор из виса (м); повторить вис, согнувшись, учить вису, прогнувшись с помощью (д). Учить технике опорного прыжка (м) согнув ноги через козла в длину (высота 115 см), (д) боком через коня (высота 110 см). Провести игру-эстафету с преодолением 2-3 препятствий.	Уметь судить простейшие спортивные соревнования.	9	
Спортивно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1	Комбинированный	ОРУ на гимнастической скамейке. Проверить на оценку технику, пройденных упражнений на низкой перекладине (м); на низкой жерди и брусьев (д). Закрепить технику опорного прыжка (м) согнув ноги через козла в длину (высота 115 см), (д) боком через коня (высота 110 см). Провести тренировку в лазании по канату (д); подтягивании (м). Провести игру-эстафету с обручем.	Уметь выполнять технику упражнений на перекладине и низкой жерди лазание по канату.	10	
		Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1	Проверка ЗУН	Провести ОРУ на гимнастической скамейке. Проверить на оценку (м) соскок назад из размахивания на высокой перекладине, (д) вис, прогнувшись, на низкой жерди с помощью. Совершенствовать технику опорных прыжков. Провести игру-эстафету с передачей набивных мячей.	Уметь выполнять упражнения в висах и упорах, технику опорного прыжка.	11	

	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1	Комбинированный	Провести ОРУ со скакалками. Принять на оценку соединения на перекладине и низкой жерди. Совершенствовать упражнения в равновесии (д). Учет по технике выполнения опорного прыжка. Игра-эстафета с преодолением 2-3 препятствий.	Уметь выполнять упражнения в равновесии и технику опорных прыжков	12	
	Спортивные игры: волейбол	1	Формирование новых ЗУН	Медленный бег до 4 мин. Специальные упражнения и технические действия без мяча (волейбол: передвижения, бег в различных вариантах, ускорения). Игры: «Дружная команда», «Не пропусти мяч», «Соперники» и др.	Уметь правильно выполнять специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом	13	
	Спортивные игры: волейбол	1	Формирование новых ЗУН	Медленный бег до 4 мин. Специальные упражнения и технические действия без мяча (волейбол: передвижения, бег в различных вариантах, ускорения). Игры: «Бомбардиры», «Коснись, но не ошибись», «Удары с прицелом» и др.	Уметь правильно выполнять специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом	14	
	Спортивные игры: волейбол	1	Формирование новых ЗУН	Медленный бег до 4 мин. Специальные упражнения и технические действия без мяча (волейбол: передвижения, бег в различных вариантах, ускорения). Игры: «Атака крепости», «Кто точнее», «Кто лучше подаст и примет мяч» и др.	Уметь правильно выполнять специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом	15	
	Спортивные игры: волейбол	1	Формирование новых ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Специальные упражнения и технические действия без мяча (волейбол: передвижения, бег в различных вариантах, ускорения). Игры: «Снайперы», «Сумей принять», «Подай и попади» и др.	Уметь правильно выполнять специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом	16	
	Развитие двигательных	1	Комбинированный	Провести специализированную полосу препятствий на развитие физических качеств	Уметь выполнять специализированную	17	

		качеств			и двигательных умений: 2-3 кувырка вперед (назад), ходьба по бревну и соскок, прогнувшись, проползание под препятствием высотой до 60 см, низкая перекладина, конь (козел) в ширину, канат, гимнастическая стенка, наклонная скамейка. Принять на оценку упражнения в равновесии. Игры: «Соблюдай равновесие», «Скакалка подсекалка», «Не дай обручу упасть».	полосу препятствий.		
		Развитие двигательных качеств	1	Закрепление и развитие ЗУН	Провести специализированную гимнастическую полосу препятствий на развитие физических качеств и двигательных умений: 2-3 кувырка вперед (назад), ходьба по бревну и соскок, прогнувшись, проползание под препятствием высотой до 60 см, низкая перекладина, конь (козел) в ширину, канат, гимнастическая стенка, наклонная скамейка. Игра: «Третий лишний», «Чехарда», «Удержи обруч».	Уметь выполнять специализированную полосу препятствий.	18	
		Развитие двигательных качеств	1	Комбинированный	Специализированная полоса препятствий (с элементами волейбола 5-6 станций). Игры с элементами волейбола: «Попади в квадрат», «Эстафета через сетку», «Стремительные передачи» и др.	Уметь выполнять специализированную полосу препятствий.	19	
		Развитие двигательных качеств	1	Комбинированный	Специализированная полоса препятствий (с элементами волейбола 5-6 станций). Игры с элементами волейбола: «Атака крепости», «Кто точнее», «Снайперы» и др.	Уметь выполнять специализированную полосу препятствий.	20	

		Упражнения культурно-этнической направленности	1	Формирование новых ЗУН	Медленный бег до 6 мин. Комплекс ОРУ в движении. Игры и национальные виды спорта народов Севера: «Ловля оленей», «Хвостики», «Метание в движущуюся цель», «Бег с палкой».	Знать правила национальных видов спорта народов Севера.	21	
--	--	--	---	------------------------	---	---	----	--

3 четверть

Содержательные линии	Разделы содержательных линий	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся		Дата проведения
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	Контроль физической нагрузки	1	Изучение нового материала (теория)	Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по ЧСС, внешним признакам, самочувствию).	Знать правила т/б на уроках лыжной подготовки.	1	
Спортивно-оздоровительная деятельность	Знания о спортивной деятельности	Режим физической нагрузки	1	Формирование новых ЗУН	Соблюдение режима физической нагрузки, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи. Круговая индивидуальная тренировка (на развитие силы и выносливости 6-8 станций). Игра: «Скакалка подсекалка».	Знать правила соблюдения режима физической нагрузки, профилактику травматизма и уметь оказывать доврачебную помощь	2	

Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Развитие функциональных возможностей организма (лыжные прогулки по пересеченной местности)	1	Комбинированный	Совершенствовать технику одновременного и попеременного двухшажного лыжных ходов. Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный) Прохождение дистанции 1500 м в среднем темпе (лыжная прогулка по пересеченной местности).	Уметь преодолевать дистанцию в среднем темпе.	3	
Спортивно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Упражнения лыжной подготовки	1	Закрепление и развитие ЗУН.	Пройти в медленном темпе до 1000м. Игры с элементами лыжной подготовки: «Достань вторую палку», «Все за ведущим», «Лыжники на места» и др.	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий (развитие координации движений и скоростных качеств)	4	
		Упражнения лыжной подготовки	1	Проверка ЗУН	Оценить технику одновременного двухшажного хода. Закрепить технику переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции 1500 м. Провести эстафету с передачей палок (по кругу) с этапом до 30 м	Уметь выполнять технику одновременных ходов.	5	
		Упражнения лыжной подготовки	1	Комбинированный	Оценить технику попеременного двухшажногохода. Повторить технику одновременного одношажного хода. Познакомить с попеременным четырехшажным ходом. Прохождение дистанции 1 км на результат. Провести эстафету с передачей палок (по кругу) с этапом 30 м.	Уметь выполнять технику одновременных и попеременных ходов.	6	

		Упражнения лыжной подготовки	1	Закрепление и развитие ЗУН.	Пройти в медленном темпе до 1000м. Игры с элементами лыжной подготовки: «Салки маршем», «Преодоление изгороди», «Встречные старты» и др.	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий (развитие координации движений и скоростных качеств)	7	
		Упражнения лыжной подготовки	1	Проверка ЗУН	Прохождение дистанции 2 км с ускорениями до 200-300 м. Оценить технику переходов с одного хода на другой. Закрепить технику попеременного четырехшажного хода. Познакомить с техникой преодоления контруклонов.	Уметь выполнять технику одновременных ходов, распределять силы при прохождении дистанции 2 км	8	
		Упражнения лыжной подготовки	1	Закрепление и развитие ЗУН	Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью. Оценить технику одновременного одношажного хода. Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода.	Уметь выполнять подъем скользящим шагом, распределять силы при прохождении дистанции 3 км	9	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Физические упражнения туристической подготовки (на лыжах)	1	Закрепление и развитие ЗУН	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разных способов передвижения на лыжах (дистанция до 3 км). Принять на оценку технику одновременного бесшажного хода. Закрепить технику преодоления контруклонов. Игры «Быстрый лыжник», «Старт шеренгами».	Уметь преодолевать препятствия с использованием разных способов передвижения на лыжах	10	



Спортивно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Упражнения лыжной подготовки	1	Комбинированный	Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Совершенствовать технику подъемов и спусков ранее изученными способами. Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью. Игры: «Спуск с горы с препятствием», «Удержание равновесия».	Уметь выполнять технику торможения и правильно распределять силы по дистанции	11	
		Упражнения лыжной подготовки	1	Закрепление и развитие ЗУН.	Пройти в медленном темпе до 1000м. Игры с элементами лыжной подготовки: «Лисий след», «Скользи дальше», «Взятие крепости» и др.	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий (развитие координации движений и скоростных качеств)	12	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры	1	Формирование новых ЗУН	Закрепить комплекс адаптивной физической культуры, учитывающий индивидуальные медицинские показания (профилактика зрения). Круговая индивидуальная тренировка (развитие силы и выносливости 4-6 станций)	Уметь выполнять комплекс адаптивной ф/к	13	
Спортивно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Упражнения лыжной подготовки	1	Закрепление и развитие ЗУН.	Совершенствовать технику подъемов и спусков ранее изученными способами, переходов с одного хода на другой. Оценить технику (координацию движения рук и ног) попеременного четырехшажного хода. Пройти дистанцию 3 км на результат с применением ранее изученных лыжных ходов.	Уметь правильно распределять силы при прохождении дистанции 3 км.	14	
Физкультурно-оздоровительная	Физическое совершенствование с оздоровительной	Развитие функциональных возможностей	1	Закрепление и развитие ЗУН.	Совершенствовать технику ранее изученных лыжных ходов при прохождении дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности (лыжная прогулка).	Уметь правильно распределять силы при прохождении	15	

деятельность	направленность ю	организма (лыжные прогулки по пересеченной местности)				дистанции 3 км.		
		Упражнения лыжной подготовки	1	Закрепление и развитие ЗУН.	Пройти в медленном темпе до 1000м. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки: «Зигзаги на склоне», «Спуск с горы с препятствием», «Лыжные пятнашки» и др.	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий (развитие координации движений и скоростных качеств)	16	
		Упражнения лыжной подготовки	1	Закрепление и развитие ЗУН	Прохождение дистанции 2 км на скорость с применением изученных лыжных ходов.	Уметь правильно распределять силы при прохождении дистанции до 2 км	17	
		Упражнения лыжной подготовки	1	Проверка ЗУН	Совершенствовать технику ранее изученных лыжных ходов. Пройти дистанцию 3 км(д) и 5 км (м) со средней скоростью.	Уметь правильно распределять силы при прохождении дистанции до 3 км и 5 км	18	
		Упражнения лыжной подготовки	1	Закрепление и развитие ЗУН.	Пройти в медленном темпе до 1000м. Игры с элементами лыжной подготовки: «Эстафета елочкой», «Буксировка лыжника», «Гонка с выбыванием» и др.	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий (развитие координации движений и	19	

						скоростных качеств)		
		Упражнения лыжной подготовки	1	Проверка ЗУН	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км.	Уметь правильно выполнять технику попеременных ходов	20	
		Спортивные игры: волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	21	
		Спортивные игры: волейбол	1	Комбинированный	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	22	
		Спортивные игры: волейбол	1	Формирование новых Знаний	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		23	
		Спортивные игры: волейбол	1	Формирование новых Знаний	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре	24	

					нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	технические приемы		
		Спортивные игры: волейбол	1	Комбинированный	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	25	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Комплекс упражнений, ориентированный на профилактику утомления	1	Формирование новых ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комплекс упражнений ориентированный на профилактику утомления	26	
		Спортивные игры: волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий с мячом и без мяча (развитие координации движений)	27	
		Спортивные игры: волейбол	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 3 мин. Комплекс ОРУ в парах. Игры с элементами волейбола: «Мяч в воздухе», «Эстафета с элементами волейбола», «Удочка» и др.	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий с мячом и без мяча	28	

						(развитие координации движений)		
		Спортивные игры: волейбол	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 4 мин. Комплекс ОРУ в движении. Игры с элементами волейбола: «Падающая палка», «Мяч с четырех сторон», «Поймай мяч с лета» и др.	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий с мячом и без мяча (развитие координации движений)	29	

#### 4 четверть

Содержательные линии	Разделы содержательных линий	Тема урока	во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Судейство простейших спортивных соревнований (баскетбол)	1	Изучение нового материала (теория).	Инструктаж по т/б на уроках спортивных игр и легкой атлетики. Судейство простейших спортивных соревнований (баскетбол)	Знать т/б на уроках спортивных игр и легкой атлетики, правила баскетбола	1	
	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Комплекс адаптивной физической культуры	1	Формирование новых ЗУН	Составление и проведение комплекса упражнений адаптивной ф/к, учитывающий индивидуальные медицинские показания (органов дыхания). Строевые упражнения: построение из колонны по одному в колонну по 2,3, 4 в движении. Медленный бег до 2 мин. Баскетбол: передачи в тройках в движении. Тест: прыжок в длину с места	Знать комплекс адаптивной ф/к. Уметь выполнять технику элементов баскетбола.	2	

Спортивно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спортивные игры: баскетбол	1	Закрепление и развитие ЗУН	Повторить строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками. Медленный бег до 2 мин. Баскетбол: передачи в тройках в движении. Тест: челночный бег 3x10 м. Учебная игра в баскетбол.	Уметь выполнять технику элементов баскетбола.	3	
		Спортивные игры: баскетбол	1	Формирование новых ЗУН	Повторить строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками. Медленный бег до 3 мин. Баскетбол: ведение мяча попеременно правой, левой рукой, нападение быстрым прорывом. Закрепить технику низкого старта и стартовый разгон. Тест: пресс.	Уметь выполнять технику элементов баскетбола.	4	
		Спортивные игры: волейбол	1	Закрепление и развитие ЗУН	Повторить строевые упражнения. Медленный бег до 3 мин. Волейбол: повторить передачи мяча снизу и сверху в парах и тройках; нижняя прямая и боковая подачи; прием мяча снизу после подачи. Учебная игра в волейбол.	Уметь выполнять технику элементов волейбола	5	
		Спортивные игры: волейбол	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 4 мин. Комплекс ОРУ в движении. Игры с элементами волейбола: «Выполни пас над собой», «Гонка тачек», «Эстафета с мячом по кругу» и др.	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий с мячом и без мяча (развитие координации движений)	6	

Спортивно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спортивные игры: волейбол.	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Волейбол: закрепить передачи мяча снизу и сверху в парах и тройках; нижняя прямая и боковая подачи; прием мяча снизу после подачи. Закрепить умение подбора разбега в прыжках в высоту. Тест: гибкость. Учебная игра в волейбол	Уметь правильно сочетать ритм дыхания в беге с учетом индивидуальных показаний здоровья	7	
		Спортивные игры: волейбол.	1	Комбинированный	Медленный бег до 5 мин. Комплекс ОРУ в движении. Игры с элементами волейбола: «25 передач», «Эстафетные передачи мяча», «Подвижная цель» и др.	Уметь правильно сочетать ритм дыхания в беге с учетом индивидуальных показаний здоровья	8	
		Спортивные игры: волейбол.	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 6 мин. Волейбол: совершенствовать передачи мяча снизу и сверху в парах и тройках; нижняя прямая и боковая подачи; прием мяча снизу после подачи. Совершенствовать технику разбега и перехода через планку в прыжках в высоту. Учебная игра в волейбол.	Уметь правильно сочетать ритм дыхания в беге с учетом индивидуальных показаний здоровья, выполнять технику приема и передач мяча на месте.	9	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Развитие функциональных возможностей организма	1	Проверка ЗУН	Волейбол: совершенствовать передачи мяча снизу и сверху в парах и тройках; нижняя прямая и боковая подачи; прием мяча снизу после подачи. Тест: шестиминутный бег. Игра: «Картошка»	Уметь правильно сочетать ритм дыхания в беге с учетом индивидуальных показаний здоровья	10	
Спортивно-оздоровительная	Физическое совершенствование со	Спортивные игры: волейбол	1	Закрепление и развитие	Медленный бег до 6 мин. Комплекс ОРУ в парах. Подвижные игры с элементами волейбола: «Эстафеты через сетку», учебная	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении	11	

деятельность	спортивно-оздоровительной направленностью			ЗУН	игра в волейбол.	заданий с мячом и без мяча (развитие координации движений)		
Спортивно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Комплекс упражнений, ориентированный на сохранение работоспособности	1	Формирование новых ЗУН	Индивидуализированный комплекс упражнений, ориентированный на сохранение повышенной работоспособности. Круговая индивидуальная тренировка (развитие силы и выносливости 6-8 станций). Принять на оценку технику прыжка в высоту с разбега. Игра в в/б	Уметь выполнять комплекс, ориентированный на сохранение работоспособности, технику прыжка в высоту	12	
		Легкоатлетические упражнения	1	Комбинированный	Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 9 мин. Совершенствовать технику низкого старта и преследование. Учить технику прыжка в длину с 15-20 шагов разбега способом «согнув ноги». Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность с 5-7 шагов разбега. Игры: «Перестрелка», футбол	Уметь правильно выполнять технику низкого старта, технику метания мяча	13	
		Легкоатлетические упражнения	1	Закрепление и развитие ЗУН	Оздоровительные ходьба и бег до 9 мин. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Игры: «Воробьи и вороны», «Караси и жуки», «Перепрыжка в противоположную сторону» и др.	Уметь правильно сочетать ритм дыхания при ходьбе и беге с учетом индивидуальных показаний здоровья	14	
		Легкоатлетические упражнения	1	Проверка ЗУН	Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 10 мин. Принять на оценку технику низкого старта. КУ – бег 30 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Закрепить технику метания малого мяча на дальность с 5-7 шагов разбега.	Уметь выполнять технику низкого старта, технику метания мяча, технику прыжка в длину с разбега	15	



					Игры: «Перестрелка», футбол			
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Физические упражнения туристической подготовки	1	Закрепление и развитие ЗУН	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания, перелезания, передвижение в висе и упоре, передвижение с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Тест: бег 1000 м. Эстафеты.	Уметь правильно сочетать ритм дыхания при ходьбе и беге с учетом индивидуальных показаний здоровья, преодолевать полосу препятствий.	16	
		Легкоатлетические упражнения	1	Закрепление и развитие ЗУН	Оздоровительные ходьба и бег до 11 мин. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Игры: «Круговая эстафета», «Соревнование с элементами прыжков в длину», «Перебежки парами» и др.	Уметь правильно сочетать ритм дыхания при ходьбе и беге с учетом индивидуальных показаний здоровья	17	
		Легкоатлетические упражнения	1	Комбинированный	Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 12 мин. КУ - бег 60 м. Принять на оценку технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствовать технику метания мяча на дальность с разбега. Футбол: разновидности ведения мяча с изменением скорости и направления. Игры: футбол, «Пионербол».	Уметь правильно сочетать ритм дыхания при ходьбе и беге с учетом индивидуальных показаний здоровья, правильно выполнять технику прыжка в длину с разбега	18	

		Легкоатлетические упражнения	1	Комбинированный	Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 13 мин. Принять на оценку технику метания мяча на дальность с разбега. Специальные упражнения и технические действия без мяча в футболе (передвижения, бег спиной вперед, ускорения). Эстафеты с элементами легкой атлетики, футбола и передачей эстафетной палочки.	Уметь выполнять технику метания на дальность с разбега.	19	
		Легкоатлетические упражнения	1	Закрепление и развитие ЗУН	Оздоровительные ходьба и бег до 13 мин. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Игры: «Толкачи», «Круговая эстафета», «Вокруг встречной колонны» и др.	Уметь правильно сочетать ритм дыхания при ходьбе и беге с учетом индивидуальных показаний здоровья	20	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Развитие функциональных возможностей организма	1	Проверка ЗУН	Принять на результат кроссовый бег 2000 м. Футбол: разновидности ведения мяча, удары с места и в движении. Учить тактическим действиям: вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игры: футбол, «Пионербол»	Уметь правильно сочетать ритм дыхания и правильно распределять силы при длительном беге.	21	

#### Учебники и пособия для реализации программы:

- Авт.сос.Г.В.Бондаренкова и др. //Физкультура. Поурочные планы. 8 класс//Волгаград, 2008 год;
- Авт.сос.Г.В.Бондаренкова и др. //Физкультура. Поурочные планы. 5 класс//Волгаград, 2008 год;
- Авт.сос.Г.В.Бондаренкова и др. //Физкультура. Поурочные планы. 9 класс//Волгаград, 2008 год;
- Авт.сос.В.И.Ковалько //Поурочные разработки по физкультуре 5 -9 классы//Морсква, 2008 год;
- Авт.сос.В. И. Лях //Физическая культура. //учебник, издательство «Просвещение» 2006 год;

### **Литература:**

- 1) Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2006 год;
- 2) Авт. сос. Киселев П.А., Киселева С.Б. «Справочник учителя физической культуры» Волгоград 2008 год;
- 3) Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2006 год;
- 4) Закон РФ «О физической культуре и спорте от 29. 04. 1999г»;
- 5) Методические рекомендации о внедрении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ Министерства образования РФ от 09.03.2004 №1312

### **Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:**

- <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
  - <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
  - <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
  - <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
  - <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
  - <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».