

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школы
пос. Масленниково муниципального района Хворостянский
Самарской области**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО физической культуры,
ОБЖ, технологии и искусства

Руководитель ШМО

Гомонов В.В.
Протокол № 5 от «21» июня 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

ответственный за УР

Имашева А.С.
Протокол №1 от «16» август 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Шустова Н.И.
Приказ №80р от «30» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5-9 классов основного общего образования

Масленниково 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Здоровье - это самое главное в жизни.
Это и счастье, радость, свобода, труд,
опора и общение с родными друзьями.
Это сама жизнь.*

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897 (с последующими изменениями);
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Основной образовательной программы ГБОУ СОШ п. Масленниково
- Учебного плана ГБОУ СОШ п. Масленниково на 2022-2023 учебный год
- Положения о Рабочей программе учебного курса
- авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы». Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. М "Просвещение", 2016г.
- Учебник «Физическая культура» 5-7 классы под редакцией М.Я. Виленского М."Просвещение", 2017г.
- Учебник «Физическая культура» 8-9 классы под редакцией В.И.Лях, А.А.Зданевич, М."Просвещение", 2017г.

1. Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Структура и содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. Д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требу-

ющегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин. Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. П.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы в 5-9 классах отводится 102 ч, из расчета 3 ч в неделю.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

4.1. Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физи-

ческой культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

4.2.Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

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

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

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

В области физической культуры:

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

4.3.Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре учащиеся будут получать на уроках «Здоровья».

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут, физкультурных пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

Легкая 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.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

(см. приложение №1)

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.

Реализация принципа вариативности; преемственность на разных ступенях образования. Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени образования, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.

8. Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Виды контроля:

- Предварительный: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися(самоконтроль) и учителем.
- Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

Критерии контроля:

Оценивание:

По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).

По технике владения двигательными действиями.

По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО

-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

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

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
 - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
 - овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
 - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности.
- состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из

базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ **7** КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	I триместр	II триместр	III триместр
1	Основы знаний		В процессе урока		
2	Легкая атлетика	29	15		14
3	Спортивные игры	30	15		15
4	Гимнастика с элементами акробатики	21		21	
5	Лыжная подготовка	22		9	13
	Всего часов:	102	30	30	42

Тематическое планирование
7 класс

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З
I триместр. Легкая атлетика						
1.	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос	текущий	Комплекс №1
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Обучение	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м) Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Комплекс №1
3-4	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Комплекс №1
5	Бег с ускорением, финиширование	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). Финиширование. Виды легкой атлетики.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий	Комплекс №1

6	Зачет, бег 60 м.	учётный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	М. 5-9,3; 4-9.6; 3-9.8: Д. 5-9.5,4-9.8. 3.-10.0	текущий	Комплекс №1
7	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание т. мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила использования л. упр. для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	текущий	Комплекс №1
8	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч в цель.	текущий	Комплекс №1
9	Зачет: прыжок в высоту	учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту на результат.	Уметь прыгать в высоту с 13-15 беговых шагов;	М: Д:	
10	Зачет: метание мяча на дальность.	учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом.	М: Д:	
11	Бег на средние дистанции	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Переменный бег – 10 – 15 минут. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнения для развития выносливости. Спортивная игра «Лапта».	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий	Комплекс №1

12	Бег на средние дистанции	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Переменный бег – 10 – 15 минут. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнения для развития выносливости. Спортивная игра «Лапта».	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий	Комплекс №1
13	Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта. Спортивная игра «Лапта».	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий	Комплекс №1
14	Зачёт: бег 1000 м.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелазанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий	
15	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	текущий	Комплекс №1
Спортивные игры (волейбол) 15 часов						
16	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	Вводный	Инструктаж Т/Б по волейболу. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. История развития Отечественного волейбола. Звезды советского и российского спорта.	Знать требования инструкций. Устный опрос	текущий	Комплекс №1
17	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс №1

18	Прием и передача мяча.	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс №1
19 20	Прием мяча после подачи. Зачёт: приём и передача мяча.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс №1
21-22	Подача мяча.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс №1
23-24	Нападающий удар (н/у).	совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику нападающего удара	текущий	Комплекс №1
25	Зачёт: верхняя прямая и нижняя подача мяча.	учётный	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.	Уметь демонстрировать технику верхней прямой и нижней подачи мяча	текущий	

26	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	текущий	Комплекс №1
27	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 : 3, 4 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра по упрощенным правилам.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс №1
28-29	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. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, на результат. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс №1

30	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	текущий	Комплекс №1
II триместр. Гимнастика с элементами акробатики 21 час.						
31	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Влияние физических упражнений на развитие телосложения.	Фронтальный опрос	текущий	Комплекс №2
32	Развитие гибкости	совершенствование	ОРУ. Фитнес аэробика. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий	Комплекс №2

33-34	Акробатические упражнения	комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	Комплекс №2
35 36	Зачет: акробатическая комбинация. Развитие гибкости	учетный, совершенствование	Фитнес аэробика. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий	Комплекс №2
37 38	Упражнения в висе. Зачёт: подтягивание	комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворот в упоре , вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из виса на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс №2
39 40	Зачет: висы и упоры. Развитие силовых способностей	комплексный	ОРУ на осанку. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворот в упоре , вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из виса на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс №2

41 42	Развитие координационных способностей. Зачет: прыжки через скакалку за 1 мин.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		текущий	Комплекс №2
43-44	Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс №2
45-46	Опорный прыжок.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс №2
47-48	Лазанье по канату в два приема	комплексный	Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс №2
49-50	Опорный прыжок	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс №2

51	Зачет: опорный прыжок.	учетный, комплексный	Фитнес аэробика. Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	
II-III триместр. Лыжная подготовка 22 часа						
52	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	комплексный	ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.	Фронтальный опрос	текущий	Комплекс №3
53-54	Техника попеременных и одновременных лыжных ходов.	комплексный	Техника п/п и одновременных лыжных ходов (П/п 2х ш.х, одновременно бесш.х.. Подъемы и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией 200 м. Прохождение дистанции 1500 м.	Уметь выполнять изученные лыжные ходы.		Комплекс №3
55	Попеременный двухшажный ход..	комплексный	Техника п/п и одновременных лыжных ходов (П/п 2х ш.х, одновременно бесш.х.. Подъемы и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией 200 м. Прохождение дистанции 2000 м.	Уметь выполнять изученные лыжные ходы.		Комплекс №3
56	Повторение техники лыжных ходов.	учетный	Прохождение дистанции 1000 м. Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 2000 м.	Уметь выполнять изученные лыжные ходы.		Комплекс №3
57	Зачёт: прохождение дистанции 2000 м.					
58	Подъем «елочкой» и спуск с поворотами.		в движении.	текущий		Комплекс №3

59	Зачёт: подъем «елочкой» и спуск с поворотами.	учетный комплексный	Техника торможения «плугом» и «упором». Подъем «елочкой» и спуски с поворотами вправо и влево. Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 2000 м со средней скоростью с применением 2-3 ускорений по 150-200 м.	Уметь выполнять подъемы и спуски, повороты.		Комплекс №3
60	Техника торможения «плугом» и «упором».					
61	Разучивание поворота на месте махом.	комплексный учетный	Разучивание поворота на месте махом. Техника торможения «плугом» и «упором». Подъем «елочкой», скользящим шагом и спуски с поворотами вправо и влево. Учет прохождения дистанции 2 км.	Уметь выполнять торможения «плугом» и «упором».		Комплекс №3
62	Зачёт: торможения «плугом» и «упором».					
63-64	Прохождение дистанции 2000 м.	совершенствование	Прохождение дистанции 3000 м в медленном темпе с применением изученных ходов.	Уметь выполнять изученные лыжные ходы, повороты.		Комплекс №3
65-66	Прохождение дистанции 3000 м.	совершенствование	Техника катания с горы. Прохождение дистанции 3000 м со средней скоростью со сменой ходов в зависимости от рельефа местности.	Уметь выполнять изученные лыжные ходы, повороты.		Комплекс №3
67-68	Совершенствование лыжных ходов.	совершенствование	Прохождение дистанции 3000 м со средней скоростью со сменой ходов в зависимости от рельефа местности.	Уметь выполнять изученные лыжные ходы		Комплекс №3
69-70	Совершенствование лыжных ходов.	совершенствование	Подъем в гору скользящим шагом. Техника торможения «плугом» и «упором». Подъем «елочкой» и спуски с поворотами вправо и влево. Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 2000 м со средней скоростью с применением 2-3 ускорений по 150-200 м.	Уметь выполнять изученные лыжные ходы		Комплекс №3

71	Круговая тренировка.	комплексный учетный	Круговая тренировка 3 (400 бис. 400 мед.). Прохождение дистанции 3000 м в медленном темпе с применением изученных ходов.	Уметь выполнять изученные лыжные ходы		Комплекс №3
72	Зачёт: прохождение дистанции 3 км.					
73	Круговая тренировка.	совершенствование	Круговая тренировка 3 (400 бис. 400 мед.). Прохождение дистанции 3000 м в медленном темпе с применением изученных ходов.	Уметь выполнять изученные лыжные ходы		Комплекс №3
III триместр. Спортивные игры (баскетбол) 15 часов.						
74	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	комплексный	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Фронтальный опрос	текущий	Комплекс №4
75-76	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенствование	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	Комплекс №4

77-78	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 и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	Комплекс №4
79	Зачёт: передача и ловля мяча при встречном движении.	учетный	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Основные требования к одежде и обуви. Зачёт: передача и ловля мяча при встречном движении.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча		
80-81	Ведение мяча	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Комплекс №4
82	Зачёт: ведение мяча	учетный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	текущий	

83	Бросок мяча	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра		текущий	Комплекс №4
84	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 со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	Комплекс №4
85	Штрафной бросок.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий	Комплекс №4
86	Зачёт: бросок мяча с места, в движении.	учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.		
87	Индивидуальная техника защиты	комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра.		текущий	Комплекс №4

88	Тактика игры.	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий	Комплекс №4
III триместр. Легкая атлетика 14 часов.						
89	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	комплексный	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Фронтальный опрос	текущий	Комплекс №4
90	Развитие силовой 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		Комплекс №4
91	Развитие силовой 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		Комплекс №4
92	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Комплекс №4
93	Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий	Комплекс №4

94	Зачёт: бег 60 метров.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	М. 5-9,3; 4-9.6; 3-9.8: Д. 5-9.5,4-9.8. 3.-10.0	текущий	
95	Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Спортивная игра «Лапта».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий	Комплекс №4
96	Развитие скоростно-силовых качеств.	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	Комплекс №4
97	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.	текущий	Комплекс №4
98	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.	текущий	Комплекс №4
99	Зачёт: 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. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий	
100-101	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.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	текущий	Комплекс №4

102	Зачёт: 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.		
-----	----------------------------------	-------------------	--	---	--	--

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ **8** КЛАССА

№	Вид программного материала	Кол-во часов	I триместр	II триместр	III триместр
1	Основы знаний		В процессе урока		
2	Легкая атлетика	25	15		10
3	Спортивные игры	36	18		18
4	Гимнастика с элементами акробатики	18		18	
5	Лыжная подготовка	23		9	14
	Всего часов:	102	33	27	42

Тематическое планирование
8 класс

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З
І триместр. Легкая атлетика 15 часов						
1.	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос	текущий	Комплекс №1
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Обучение	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м). Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Комплекс №1
3-4	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Комплекс №1
5	Бег с ускорением, финиширование	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). Финиширование.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий	Комплекс №1
6	Зачет, бег 60 м.	учётный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать технику бега на короткую дистанцию	М. 5-9,3; 4-9.6; 3-9.8; Д. 5-9.5,4-9.8. 3.-10.0	

7	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание т. мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила использования л. упр. для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	текущий	Комплекс №1	
8	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч в цель.	текущий	Комплекс №1	
9	Зачет, прыжок в высоту.	учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Прыжок в высоту на результат.	Уметь прыгать в высоту с 13-15 беговых шагов.	Оценка техники прыжка в высоту		
10	Зачет: метание мяча.	учетный	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.	М:40-35-31 Д: 35-30-28		
11-12	Бег на средние дистанции	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Переменный бег – 10 – 15 минут. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнения для развития выносливости. Спортивная игра «Лапта».	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий	Комплекс №1	
13	Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. История отечественного спорта. Спортивная игра «Лапта».	Корректировка техники бега	текущий	Комплекс №1	
14	Зачёт: бег на 2000 м – ю, 1500 м - д	учётный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивная игра «Лапта».	Демонстрировать технику гладкого бега	М: 900-9.30-10,00 Д: 7,30-8.00-8.30		

15	Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Спортивная игра «Лапта».	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Комплекс №1
І триместр. Спортивные игры (волейбол) 18 часов						
16	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	Вводный	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения.	Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс №1
17	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенствование	ОРУ. СУ Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс №1
18	Прием и передача мяча.	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс №1
19-20	Прием мяча после подачи Зачёт: приём и передача мяча.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Демонстрировать технику выполнения передач и приёма мяча.	текущий	Комплекс №1

21-22	Подача мяча.	комплексный	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс №1	
23-24	Подача мяча. Нападающий удар.	совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Уметь продемонстрировать технику нападающего удара	текущий	Комплекс №1	
25	Зачёт: подача мяча.	учётный	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.	Уметь продемонстрировать технику верхней прямой и нижней подачи мяча	текущий		
26-27	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 : 3, 4 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра по упрощенным правилам.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс №1	
28-29	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. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, на результат. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс №1	

30-31	Учебная игра	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. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, на результат. Учебная игра	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс №1
32-33	Учебная игра	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. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, на результат. Учебная игра	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс №1
II триместр. Гимнастика с элементами акробатики 18 час						
34	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением.	Фронтальный опрос	текущий	Комплекс №2
35	Развитие гибкости	совершенствование	ОРУ. Фитнес аэробика. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий	Комплекс №2
36-37	Акробатические упражнения	комплексный	ОРУ, Фитнес аэробика Специальные беговые упражнения. Мальчики - кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	Комплекс №2

38-39	Зачет: акробатическая комбинация. Развитие гибкости	учетный, совершенствование	Фитнес аэробика. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Уметь продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий	Комплекс №2
40-41	Упражнения в висе. Зачёт: подтягивание.	комплексный, учетный	Фитнес аэробика. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворот в упоре, вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из виса на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс №2
42-43	Зачет: висы и упоры. Развитие силовых способностей	учетный, комплексный	ОРУ на осанку. Фитнес аэробика. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворот в упоре, вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из виса на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс №2
44-45	Развитие координационных способностей. Зачет: прыжки через скакалку за 1 мин.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		текущий	Комплекс №2

46-47	Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс №2
48-49	Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс №2
50-51	Зачет: опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей.	учетный, комплексный	Фитнес аэробика. Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс №2
II - III триместр. Лыжная подготовка 23 часа						
52	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	комплексный	ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.	Фронтальный опрос	текущий	Комплекс №3
53	Скользкий шаг без палок и с палками	комплексный	Построение, задачи урока. Подседание и быстрый разгиб ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Согласованность движений и ног в скользящем шаге при длительном одноопорном скольжении.	Выполнять технику скользящего шага	текущий	Комплекс №3

54	Попеременный двухшажный ход	комплексный	Построение, задачи урока. Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Отталкивание ногой в повороте переступанием в движении.	Уметь: использовать попеременный двухшажный ход при прохождении дистанции.	текущий	Комплекс №3	
55-56	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	комплексный	Построение, задачи урока. Прохождение дистанции до 4,5км попеременным двухшажным ходом.	Уметь: использовать попеременный двухшажный ход при прохождении дистанции.	текущий	Комплекс №3	
57	Зачёт: прохождение дистанции до 4,5км.	учётный	Построение, задачи урока. Прохождение дистанции до 4,5км попеременным двухшажным ходом на результат.		текущий		
58	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	комплексный	Построение, задачи урока. Прохождение дистанции до 1,5км коньковым ходом. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		текущий	Комплекс №3	
59	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Зачёт.	комплексный учётный	Построение, задачи урока. Прохождение дистанции до 1,5км коньковым ходом. Уметь выполнять одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Уметь выполнять одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	текущий	Комплекс №3	
60	Подъем «полулочкой» Коньковый ход	комплексный	Построение, задачи урока. Прохождение дистанции до 2,5км коньковым ходом. Подъем «полулочкой».	Уметь выполнять подъем «полулочкой».	текущий	Комплекс №3	
61-62	Торможение и поворот упором.	комплексный	Построение, задачи урока. Прохождение дистанции до 2,5 км коньковым ходом. Торможение и поворот упором.	Уметь выполнять торможение и поворот упором.	текущий	Комплекс №3	
63	Зачёт: торможение и поворот упором.	учётный	Построение, задачи урока. Прохождение дистанции до 2,5км коньковым ходом. Спуски и повороты. Выполнение техники торможения и поворота упором.	Уметь выполнять технику торможения и поворота упором.	текущий	Комплекс №3	

64	Спуски и повороты. Коньковый ход.	комплексный	Построение, задачи урока. Спуски и повороты. Коньковый ход.		текущий	Комплекс №3
65	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	комплексный	Построение, задачи урока. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы		текущий	Комплекс №3
66	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход.	комплексный	Построение, задачи урока. Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Отталкивание ног в повороте переступанием в движении.	Уметь использовать попеременный двухшажный ход при прохождении дистанции.	текущий	Комплекс №3
67	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	комплексный	Построение, задачи урока. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развитие скоростной выносливости.	Демонстрировать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	текущий	Комплекс №3
68	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	комплексный	Построение, задачи урока. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развитие скоростной выносливости.	Демонстрировать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	текущий	Комплекс №3
69	Коньковый ход. Эстафеты	комплексный	Построение, задачи урока. Коньковый ход. Эстафеты.	Демонстрировать технику конькового хода.	текущий	Комплекс №3
70	Совершенствование лыжных ходов.	совершенствование	Построение, задачи урока. Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.коньковым ходом.	Демонстрировать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	текущий	Комплекс №3

71	Совершенствование лыжных ходов.	совершенствование	Построение, задачи урока. Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км., коньковым ходом.	Демонстрировать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	текущий	Комплекс №3	
72	Коньковый ход.	совершенствование	Построение, задачи урока. Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км., коньковым ходом.	Демонстрировать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	текущий	Комплекс №3	
73	Зачёт: прохождение дистанции до 4,5 км., коньковым ходом.	учётный	Построение, задачи урока. Прохождение дистанции до 4,5 км., коньковым ходом на результат.	Демонстрировать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	текущий		
74	Коньковый ход.	совершенствование	Построение, задачи урока. Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км., коньковым ходом.	Демонстрировать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	текущий	Комплекс №3	
III триместр. Спортивные игры (баскетбол) 18 часов							
75	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	комплексный	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Фронтальный опрос	текущий	Комплекс №4	

76-77	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенство-вание	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	Комплекс №4
78-79	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 и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	Комплекс №4
80	Ведение мяча	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Комплекс №4
81-82	Бросок мяча. Зачёт: бросок мяча с места.	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра	Корректировка движений при броске одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли мяча.	текущий	Комплекс №4

83 84	Бросок мяча в движении. Зачёт: 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 со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	Комплекс №4
85-86	Штрафной бросок. Зачёт: штрафной бросок	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий	Комплекс №4
87-88	Тактика игры.	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий	Комплекс №4
89-90	Развитие координационных способностей.	совершенствование	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий	Комплекс №4
91-92	Учебная игра	совершенствование	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий	Комплекс №4
III триместр. Легкая атлетика 10 часов.						
93	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	комплексный	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Фронтальный опрос	текущий	Комплекс №4

94	Развитие силовой 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		Комплекс №4
95	Низкий старт.	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Комплекс №4
96-97	Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий	Комплекс №4
98	Зачёт: бег 60 метров	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	М. 5-9,3; 4-9.6; 3-9.8: Д. 5-9.5,4-9.8. 3.-10.0	текущий	Комплекс №4
99	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.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	текущий	Комплекс №4
100	Зачёт: 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.	текущий	Комплекс №4
101	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.	текущий	Комплекс №4
102	Зачёт: 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. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий	Комплекс №4

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 9 КЛАССА

№	Вид программного материала	Кол-во часов	I триместр	II триместр	III триместр
1	Основы знаний		В процессе урока		
2	Легкая атлетика	25	15		10
3	Спортивные игры	36	18		18
4	Гимнастика с элементами акробатики	18		18	
5	Лыжная подготовка	23		9	14
	Всего часов:	102	33	27	42

Тематическое планирование
9 класс

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З
I триместр. Легкая атлетика 15 часов						
1.	Инструктаж по т.б.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос	текущий	Комплекс №1
2	Спринтерский бег	Обучение	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м). Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Комплекс №1
3-4	Низкий старт и стартовое ускорение.	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Комплекс №1
5	Практическое тестирование	комплексный	Практическое тестирование в начале учебного года; бег 30м; 1000м. прыжок в длину с места.	Уметь: Выполнять практическое тестирование	текущий	Комплекс №1
6	Зачет, бег 60 м	учётный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать технику бега на короткую дистанцию		

7	Прыжок в высоту	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание т. мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила использования л. упр. для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	текущий	Комплекс №1	
8	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч в цель.	текущий	Комплекс №1	
9	Зачет: прыжок в высоту	учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Прыжок в высоту на результат.	Уметь прыгать в высоту с 13-15 беговых шагов.	Оценка техники прыжка в высоту		
10	Зачет: метание мяча	учетный	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.	М:40-35-31 Д: 35-30-28		
11-12	Скоростная выносливость	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег (500 м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта».	Уметь бегать на дистанцию 500 м	текущий	Комплекс №1	
13	Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 12 минут. История отечественного спорта. Спортивная игра «Лапта».	бегать на дистанцию 2000 м	текущий	Комплекс №1	
14	Зачёт: бег на 2000 м – ю, 1500 м - д	учётный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивная игра «Лапта».	Демонстрировать технику гладкого бега			

15	Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Спортивная игра «Лапта».	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Комплекс №1
І триместр. Спортивные игры (волейбол) 18 часов						
16	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	Вводный	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения.	Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс №1
17	Стойки и передвижения	совершенствование	ОРУ. СУ Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс №1
18	Прием и передача мяча.	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс №1
19 20	Прием мяча после подачи Зачёт: приём и передача мяча.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Демонстрировать технику выполнения передач и приёма мяча.	текущий	Комплекс №1

21-22	Подача мяча.	комплексный	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс №1	
23 24	Подача мяча. Нападающий удар.	совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Уметь продемонстрировать технику нападающего удара	текущий	Комплекс №1	
25	Зачёт: подача мяча.	учётный	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.	Уметь продемонстрировать технику верхней прямой и нижней подачи мяча	текущий		
26-27	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 : 3, 4 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра по упрощенным правилам.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс №1	
28-29	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. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, на результат. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс №1	

30-31	Учебная игра	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. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, на результат. Учебная игра	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс №1
32-33	Учебная игра	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. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, на результат. Учебная игра	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс №1
II триместр. Гимнастика с элементами акробатики 18 час						
34	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением.	Фронтальный опрос	текущий	Комплекс №2
35	Развитие гибкости	совершенствование	ОРУ. Фитнес аэробика. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий	Комплекс №2
36-37	Акробатические упражнения	комплексный	ОРУ, Фитнес аэробика Специальные беговые упражнения. Мальчики - кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	Комплекс №2

38 39	Зачет: акробатическая комбинация. Развитие гибкости	учетный, совершенствование	Фитнес аэробика. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Уметь продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий	Комплекс №2
40 41	Упражнения в висе. Зачёт: подтягивание.	комплексный, учетный	Фитнес аэробика. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворот в упоре , вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из виса на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс №2
42 43	Зачет: висы и упоры. Развитие силовых способностей	учетный, комплексный	ОРУ на осанку. Фитнес аэробика. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворот в упоре , вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из виса на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс №2
44 45	Развитие координационных способностей. Зачет: прыжки через скакалку за 1 мин.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		текущий	Комплекс №2

46-47	Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс №2
48-49	Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс №2
50	Зачет: опорный прыжок.	учетный, комплексный	Фитнес аэробика. Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс №2
51	Развитие скоростно-силовых способностей.					
II - III триместр. Лыжная подготовка 23 часа						
52	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	комплексный	ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.	Фронтальный опрос	текущий	Комплекс №3
53	Скользющий шаг без палок и с палками	комплексный	Построение, задачи урока. Подседание и быстрый разгиб ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Согласованность движений и ног в скользящем шаге при длительном одноопорном скольжении.	Выполнять технику скользящего шага	текущий	Комплекс №3

54	Попеременный двухшажный ход	комплексный	Построение, задачи урока. Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Отталкивание ногой в повороте переступанием в движении.	Уметь: использовать попеременный двухшажный ход при прохождении дистанции.	текущий	Комплекс №3	
55	Попеременный двухшажный ход	комплексный	Построение, задачи урока. Прохождение дистанции до 4,5км попеременным двухшажным ходом.	Уметь: использовать попеременный двухшажный ход при прохождении дистанции.	текущий	Комплекс №3	
56	Прохождение дистанции до 4,5км.						
57	Зачёт: прохождение дистанции до 4,5км.	учётный	Построение, задачи урока. Прохождение дистанции до 4,5км попеременным двухшажным ходом на результат.		текущий		
58	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	комплексный	Построение, задачи урока. Прохождение дистанции до 1,5км коньковым ходом. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		текущий	Комплекс №3	
59	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Зачёт.	комплексный учётный	Построение, задачи урока. Прохождение дистанции до 1,5км коньковым ходом. Уметь выполнять одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Уметь выполнять одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	текущий	Комплекс №3	
60	Подъем «полуелочкой» Коньковый ход	комплексный	Построение, задачи урока. Прохождение дистанции до 2,5км коньковым ходом. Подъем «полуелочкой».	Уметь выполнять подъем «полуелочкой».	текущий	Комплекс №3	
61-62	Торможение и поворот упором.	комплексный	Построение, задачи урока. Прохождение дистанции до 2,5 км коньковым ходом. Торможение и поворот упором.	Уметь выполнять торможение и поворот упором.	текущий	Комплекс №3	

63	Зачёт: торможение и поворот упором.	учётный	Построение, задачи урока. Прохождение дистанции до 2,5км коньковым ходом. Спуски и повороты. Выполнение техники торможения и поворота упором.	Уметь выполнять технику торможения и поворота упором.	текущий	Комплекс №3
64	Спуски и повороты. Коньковый ход.	комплексный	Построение, задачи урока. Спуски и повороты. Коньковый ход.		текущий	Комплекс №3
65	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	комплексный	Построение, задачи урока. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы		текущий	Комплекс №3
66	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход.	комплексный	Построение, задачи урока. Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Отталкивание ног в повороте переступанием в движении.	Уметь использовать попеременный двухшажный ход при прохождении дистанции.	текущий	Комплекс №3
67	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)..	комплексный	Построение, задачи урока. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развитие скоростной выносливости.	Демонстрировать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	текущий	Комплекс №3
68	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	комплексный	Построение, задачи урока. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развитие скоростной выносливости.	Демонстрировать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	текущий	Комплекс №3
69	Коньковый ход. Эстафеты	комплексный	Построение, задачи урока. Коньковый ход. Эстафеты.	Демонстрировать технику конькового хода.	текущий	Комплекс №3

70	Совершенствование лыжных ходов.	совершенствование	Построение, задачи урока. Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.коньковым ходом.	Демонстрировать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	текущий	Комплекс №3	
71	Совершенствование лыжных ходов.	совершенствование	Построение, задачи урока. Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км., коньковым ходом.	Демонстрировать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	текущий	Комплекс №3	
72	Коньковый ход.	совершенствование	Построение, задачи урока. Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км., коньковым ходом.	Демонстрировать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	текущий	Комплекс №3	
73	Зачёт: прохождение дистанции до 4,5 км	учётный	Построение, задачи урока. Прохождение дистанции до 4,5 км., коньковым ходом на результат.	Демонстрировать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	текущий		
74	Коньковый ход.	совершенствование	Построение, задачи урока. Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км., коньковым ходом.	Демонстрировать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	текущий	Комплекс №3	
III триместр. Спортивные игры (баскетбол) 18 часов							

75	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	комплексный	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Фронтальный опрос	текущий	Комплекс №4
76-77	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенствование	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	Комплекс №4
78-79	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 и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	Комплекс №4
80	Ведение мяча	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Комплекс №4

81	Бросок мяча.	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра	Корректировка движений при броске одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли мяча.	текущий	Комплекс №4
82	Зачёт: бросок мяча с места.		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 со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.		
83	Бросок мяча в движении.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий	Комплекс №4
84	Зачёт: бросок мяча в движении.		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2.	Уметь применять в игре защитные действия		
85	Штрафной бросок.	Обучение	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий	Комплекс №4
86	Зачёт: штрафной бросок		ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.		
87-88	Тактика игры.	комплексный				
89-90	Развитие координационных способностей.	совершенствование				
91-92	Учебная игра	совершенствование				

III триместр. Легкая атлетика 10 часов.

93	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	комплексный	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Фронтальный опрос	текущий	Комплекс №4
94	Развитие силовой 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		Комплекс №4
95	Низкий старт.	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Комплекс №4
96	Финальное усилие.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий	Комплекс №4
97	Эстафетный бег					
98	Зачёт: бег 60 метров	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	М. 5-9,3; 4-9.6; 3-9.8: Д. 5-9.5,4-9.8. 3.-10.0	текущий	Комплекс №4
99	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.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	текущий	Комплекс №4
100	Зачёт: 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.	текущий	Комплекс №4
101	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.	текущий	Комплекс №4

102	Зачёт: 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. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь продемонстрировать технику в целом.	текущий	Комплекс №4
-----	-----------------------------------	-------------------	---	---	---------	-------------