**МКОУ «Игодовская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено   на заседании МО  протокол № \_\_\_\_\_  от «     » \_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ | Согласовано  Зам, директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бармичева Н.А.  от «     » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ | Утверждено  директором  приказ № \_\_\_\_\_\_  от «     » \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ |

**Рабочая учебная программа по физической культуре**

**5-9 классы, базовый уровень**

Срок реализации программы **2017-2021 учебный год.**

Составлена на основе **комплексной программы физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича**

Программу составил **Соловьев Юрий Владимирович.**

**Пояснительная записка**

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

Рабочая программа разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» В.И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение 2013).

В соответствии с ФБУПП учебный план «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание отводится (105) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Виленский, М.Я. Физическая культура 5-7кл. Лях, В.И. 8-9 кл. Просвещение, 2013. программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (решением методического обьядинения часть кроссовой подготовки заменяется лыжной подготовкой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено, по окончании основной школы учащихся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, пройденных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончанию основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Литература для обучающихся: Физическая культура 5-7кл. 8-9кл. В.И.Ляха, А.А.Зданевича.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 5-9 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды программного материала | Количество часов ( уроков ) | | | | |
| 1 |  | класс | | | | |
| **1** | **Базовая часть** | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **1.1** | Основы знаний о физической культуре | **88** | **88** | **88** | **88** | **88** |
| **1.2** | Подвижные игры | 17 |  |  |  |  |
| **1.3** | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| **1.4** | Легкая атлетика / кроссовая подготовка | 24 / 16 | 24/ 16 | 24 / 16 | 24/ 16 | 24/16 |
| **1.5** | Лыжная подготовка | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| **2** | **Вариативная часть** | **17** | **17** | **17** | **17** | **17** |
| **2.1** | Спортивные игры | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 |
|  | Итого | **105** | **105** | **105** | **105** | **105** |

**Требования к качеству освоения программного материала в 5 классе.**

***Требования к знаниям.*** Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Значение физических способностей для человека. Упрощенные правила одной из спортивных игр. Правила проведения одной подвижной игры.

***Требования к двигательным умениям и навыкам.***

**Гимнастика:** освоить лазание по канату в два приема: два кувырка в длину слитно; стойка на одной ноге на набивном мяче; опорный прыжок через гимнастического козла в ширину согнув ноги; лазание по канату; "полушпагат"; "мост" (девочки); преодоление вертикальных препятствий (с опорой и без опоры).

**Легкая атлетика:** низкий старт; бег 60 м; равномерный бег до 2000 м; прыжки в высоту способом "перешагивание"; метание мяча на дальность и в цель; кросс до 2,5 км; передача эстафеты; прыжок в длину в шаге.

**Лыжная подготовка:** Попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный; подъем наискось "полуелочкой"; торможение "плугом"; повороты переступанием; передвижение на лыжах до 2,5 км.

**Элементы спортивных игр:** ***баскетбол***(стойка игрока, передвижения, остановка прыжком, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ведение, мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места); ***волейбол***(стойка игрока, передвижения, верхняя передача мяча); ***футбол*** (передвижения скрестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема); ***ручной мяч***(стойка игрока, передвижение, остановка двумя шагами, ведение мяча, ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте, бросок одной сверху).

***Развитие двигательных качеств:*** ловкости, быстроты движений, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, силы.

**КАЛЕНДАРНО -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Дата проведения | |
| План | Факт |
|  | **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | |
| 1. | Высокий старт, бег с ускорением. Встречная эстафета. | | Изучение нового материала | Высокий старт (*до 10-15 м*), бег с ускорением (*30-40 м*). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*60 м*) | Текущий |  |  |
| 2. | Высокий старт, бег с ускорением. | | Совершенствования | Высокий старт (*до 10-15 м*), бег с ускорением (*30-40 м*), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*60 м*) | Текущий |  |  |
| 3. | Высокий старт. Встречная эстафета. | | Совершенствования | Высокий старт (*до 10-15 м*), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*60 м*) | Текущий |  |  |
| 4. | Бег с ускорением. Эстафетный бег. | | Совершенствования | Высокий старт (*до 10-15 м*), бег с ускорением (*50-60 м*), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*60 м*) | Текущий |  |  |
| 5. | Бег (*60 м*) | | Учетный | Бег на результат (*60 м*). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые» | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*60 м*) | *Бег 60 м:* м.: «5» - 10,2 с.; «4» - 10,8 с.; «3» - 11,4 с.; д.: «5» - 10,4 с.; «4» - 10,9 с.; «3» - 11,6 с.. |  |  |
| 6. | Метание малого мяча. Специальные беговые упражнения. | | Изучение нового материала. | Метание малого мяча в горизонтальную цель (*1 ×1*) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** метать мяч в горизонтальную цель. | Текущий |  |  |
| 7. | Метание малого мяча. Специальные беговые упражнения. | | Комбинированный | Метание малого мяча в вертикальную цель (*1×1*) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** метать мяч в вертикальную цель. | Текущий |  |  |
| 8. | Метание малого мяча. Специальные беговые упражнения. | | Совершенствования | Метание малого мяча в вертикальную цель (*1×1*) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** метать мяч в вертикальную цель. | Текущий |  |  |
| 9. | Метание малого мяча в горизонтальную цель. . | | Учетный | Метание малого мяча в горизонтальную цель (*1 ×1*) с 5-6 м. ОРУ . Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** метать мяч в горизонтальную цель. | Оценка техники выполнения метания малого мяча. |  |  |
| 10. | Бег 1000 м. | | Изучение нового материала | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки». | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м. | Текущий |  |  |
| 11 | Бег 1000 м. | | Совершенствования | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем». | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м (*на результат*). | Текущий |  |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | | | | | |
| 12. | Равномерный бег. ОРУ. | | Изучение нового материала | Равномерный бег (*10 мин*). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*). | Текущий |  |  |
| 13. | Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. | | Комбинированный | Равномерный бег (*12 мин*). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*). | Текущий |  |  |
| 14. | Равномерный бег. Круговая тренировка. | | Комбинированный | Равномерный бег (*12 мин*). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Круговая тренировка. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*). | Текущий |  |  |
| 15. | Равномерный бег. Преодоление препятствий | | Комбинированный | Равномерный бег (*15 мин*). Бег в гору. Преодоление препятствий.. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*). | Текущий |  |  |
| 16. | Равномерный бег. Круговая тренировка. | | Комбинированный | Равномерный бег (*15 мин*). Бег в гору. Преодоление препятствий.. ОРУ. Круговая тренировка. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*). | Текущий |  |  |
| 17. | Бег в гору. Преодоление препятствий | | Комбинированный | Равномерный бег (*15 мин*). Бег в гору. Преодоление препятствий.. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*). | Текущий |  |  |
| 18. | Бег в гору. Преодоление препятствий | | Комбинированный | Равномерный бег (*17 мин*). Бег в гору. Преодоление препятствий.. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*). | Текущий |  |  |
| 19. | Бег в гору. Преодоление препятствий | | Комбинированный | Равномерный бег (*17 мин*). Бег в гору. Преодоление препятствий.. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*). | Текущий |  |  |
| 20. | Бег по пересеченной местности (*2 км*) | | Учетный | Бег по пересеченной местности (*2 км*). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*). | Бег 2 км без учета времени. |  |  |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | | |
| 21. | Висы. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. | | Изучение нового материала | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение» | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. | Текущий |  |  |
| 22. | Висы. Строевые упражнения. Перестроение. | | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Светофор» | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. | Текущий |  |  |
| 23. | Висы. Строевые упражнения. Перестроение. | | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. | Текущий |  |  |
| 24. | Висы. Строевые упражнения. Перестроение. | | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. | Текущий |  |  |
| 25. | Висы. Строевые упражнения. Перестроение. | | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. | Текущий |  |  |
| 26. | Висы. Строевые упражнения. Перестроение. | | Учетный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. | Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5» - 6 р., «4» - 4 р.; «3» - 1 р.; д.: «5» - 19 р.; «4» - 14 р.; «3» - 4 р. |  |  |
| 27. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | | Изучение нового материала | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения. | Текущий |  |  |
| 28. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | | Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения. | Текущий |  |  |
| 29. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | | Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения. | Текущий |  |  |
| 30. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | | Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения. | Текущий |  |  |
| 31. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | | Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения. | Текущий |  |  |
| 32. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | | Учетный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения. | Оценка техники выполнения опорного прыжка |  |  |
| 33. | Акробатика. Кувырок вперед. | | Изучение нового материала | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий |  |  |
| 34. | Акробатика. Кувырок вперед. | | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий |  |  |
| 35. | Акробатика. Кувырки вперед и назад. | | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий |  |  |
| 36. | Акробатика. Кувырки вперед и назад. | | Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. ОРУ с набивным мячом. Подвижная игра «Бездомный заяц». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий |  |  |
| 37. | Акробатика. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. | | Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ОРУ с набивным мячом. Подвижная игра «Челнок». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий |  |  |
| 38. | Акробатика. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. | | Учетный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках |  |  |
| **Лыжная подготовка 30 ч** | | | | | | | | |
| 39. | Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. | | Вводный | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Травматизм, причины возникновения и меры предупреждения. | ***Знать:*** правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке | Текущий |  |  |
| 40. | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. | | Изучения нового материала | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение по учебному кругу (*1 км*). Военно-прикладное значение лыжного спорта. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах | Текущий |  |  |
| 41. | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.. | | Совершенствования | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение по учебному кругу (*1 км*). Термины лыжного спорта. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах | Текущий |  |  |
| 42. | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. | | Совершенствования | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты махом на 180°  на месте. Передвижение по учебному кругу (*1 км*). Игра «Слалом на равнине». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах | Текущий |  |  |
| 43. | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. | | Совершенствования | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты махом на 180°  на месте. Передвижение по учебному кругу (*1 км*). Игра «Слалом на равнине». | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах | Текущий |  |  |
| 44. | Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. | | Совершенствования | Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. Отталкивание лыжами. Передвижение по учебному кругу (*1 км*). Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом | Текущий |  |  |
| 45. | Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. | | Совершенствования | Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. Отталкивание лыжами. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Сороконожка на лыжах». | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом | Текущий |  |  |
| 46. | Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. | | Совершенствования | Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. Отталкивание палками. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом | Текущий |  |  |
| 47. | Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. | | Совершенствования | Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. Отталкивание палками. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Сороконожка на лыжах». | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом | Текущий |  |  |
| 48. | Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. | | Комбинированный | Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. Свободное скольжение. Передвижение по учебному кругу (*1 км*). Игра «Сороконожка на лыжах». | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом | Текущий |  |  |
| 49. | Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. | | Комбинированный | Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. Свободное скольжение. Передвижение по учебному кругу (*1 км*). Игра «Догони». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом | Текущий |  |  |
| 50. | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. | | Комбинированный | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. Согласованность работы рук и ног. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах классическим ходом | Текущий |  |  |
| 51. | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. | | Комбинированный | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. Согласованность работы рук и ног. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах классическим ходом | Текущий |  |  |
| 52. | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. | | Комбинированный | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. Обучение на учебных кругах на равнине. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Найди флажок». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах классическим ходом | Текущий |  |  |
| 53. | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. | | Комбинированный | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. Обучение на учебных кругах на равнине. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Быстрые тройки». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах классическим ходом | Текущий |  |  |
| 54. | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. | | Комбинированный | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. Обучение на учебных кругах на равнине с включением пологих подъемов. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Быстрые тройки». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах классическим ходом | Текущий |  |  |
| 55. | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. | | Учетный | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. Обучение на учебных кругах на равнине с включением пологих подъемов. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «По следам». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах классическим ходом | Оценка техники выполнения попеременного двухшажного хода |  |  |
| 56. | Техника одновременных ходов. | | Комбинированный | Техника одновременных ходов. Одновременный бесшажный ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «По следам». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом | Текущий |  |  |
| 57. | Техника одновременных ходов. | | Комбинированный | Техника одновременных ходов. Одновременный бесшажный ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Охота на лис». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом | Текущий |  |  |
| 58. | Техника одновременных ходов. | | Комбинированный | Техника одновременных ходов. Одновременный одношажный ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Охота на лис». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом | Текущий |  |  |
| 59. | Техника одновременных ходов. | | Комбинированный | Техника одновременных ходов. Одновременный одношажный ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*). Игра «Догони». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом | Текущий |  |  |
| 60. | Техника одновременных ходов. | | Комбинированный | Техника одновременных ходов. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*). Игра «Догони». Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом | Текущий |  |  |
| 61.. | Техника одновременных ходов. | | Учетный | Техника одновременных ходов. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*). Игра «Кто первый?». Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом | Оценка техники выполнения одновременных ходов |  |  |
| 62. | Коньковый ход. | | Комбинированный | Коньковый ход. Согласованность работы рук и ног. Имитация. Передвижение без палок. Передвижение по учебному кругу (*1 км*). Игра «Кто первый?». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах коньковым ходом | Текущий |  |  |
| 63. | Коньковый ход. | | Комбинированный | Коньковый ход. Согласованность работы рук и ног. Имитация. Передвижение без палок. Передвижение по учебному кругу (*1 км*). Игра «Слалом на равнине». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах коньковым ходом | Текущий |  |  |
| 64. | Коньковый ход. | | Комбинированный | Коньковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Слалом на равнине». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах коньковым ходом | Текущий |  |  |
| 65. | Коньковый ход. | | Учетный | Коньковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах коньковым ходом | Оценка техники выполнения конькового хода |  |  |
| 66. | Преодоление подъемов и спусков. | | Комбинированный | Преодоление подъемов и спусков. Стойки спусков. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** преодолевать подъемы и спуски | Текущий |  |  |
| 67. | Преодоление подъемов и спусков. | | Комбинированный | Преодоление подъемов и спусков. Стойки спусков. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости. | ***Уметь:*** преодолевать подъемы и спуски | Текущий |  |  |
| 68. | Стойки спусков. | | Комбинированный | Стойки спусков. Высокая стойка. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Кто первый?». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** преодолевать подъемы и спуски | Текущий |  |  |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола 17 ч** | | | | | | | | |
| 69. | | Подвижные игры | Изучение нового материала | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Два мороза». Эстафеты развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 70. | | Подвижные игры «Класс, смирно!» | Совершенствования | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 71. | | Подвижные игры «Метко в цель» | Совершенствования | ОРУ. Игры «Метко в цель», « Через кочки и пенечки». Эстафеты развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 72. | | Подвижные игры «Через кочки и пенечки» | Совершенствования | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 73. | | Подвижные игры «Волк во рву» | Совершенствования | ОРУ. Игры «Капитаны», «Волк во рву». Эстафеты развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 74. | | Подвижные игры «Капитаны» | Совершенствования | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 75. | | Подвижные игры «Пятнашки» | Совершенствования | ОРУ. Игры «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 76. | | Подвижные игры «Попрыгунчики -воробушки» | Совершенствования | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 77. | | Подвижные игры «Зайцы в огороде» | Совершенствования | ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Эстафеты развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 78. | | Подвижные игры «Лисы и куры» | Совершенствования | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 79. | | Подвижные игры «Точный расчет» | Совершенствования | ОРУ. Игры «Точный расчет», «Прыгающие воробушки». Эстафеты развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 80. | | Подвижные игры «Прыгающие воробушки» | Совершенствования | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 81. | | Подвижные игры «Удочка» | Совершенствования | ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 82. | | Подвижные игры «Компас» | Совершенствования | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 83. | | Подвижные игры «Кто дальше бросит» | Совершенствования | ОРУ в движении. Игры «Кто дальше бросит», «Посадка картошки». Эстафеты развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 84. | | Подвижные игры «Посадка картошки» | Совершенствования | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| 85. | | Подвижные игры «Октябрята» | Совершенствования | ОРУ в движении. Игры «Октябрята», «Посадка картошки». Эстафеты развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| **Кроссовая подготовка 7 ч** | | | | | | | | |
| 86. | | Бег по пересеченной местности | Комплексный | Равномерный бег (*3 мин*). Чередование ходьбы, бега (*бег – 50 м, ходьба – 100м*) Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 10 мин*); по слабо пересеченной местности (*до 1 км*) | Текущий |  |  |
| 87. | | Бег по пересеченной местности | Комплексный |  |  |
| 88. | | Бег по пересеченной местности | Комплексный | Равномерный бег (*4 мин*). Чередование ходьбы, бега (*бег – 50 м, ходьба – 100м*) Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 10 мин*); по слабо пересеченной местности (*до 1 км*) | Текущий |  |  |
| 89. | | Бег по пересеченной местности | Комплексный | Текущий |  |  |
| 90. | | Бег по пересеченной местности | Комплексный | Равномерный бег (*6 мин*). Чередование ходьбы, бега (*бег – 50 м, ходьба – 100м*) Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 10 мин*); по слабо пересеченной местности (*до 1 км*) | Текущий |  |  |
| 91. | | Бег по пересеченной местности | Комплексный |  |  |
| 92. | | Бег по пересеченной местности | Комплексный | Равномерный бег (*7 мин*). Чередование ходьбы, бега (*бег – 50 м, ходьба – 100м*) Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 10 мин*); по слабо пересеченной местности (*до 1 км*) | Текущий |  |  |
| **Легкая атлетика 13 ч** | | | | | | | | |
| 93. | | Ходьба и бег | Комплексный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (*30 м*). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | ***Знать:*** правила ТБ. ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (*до 60 м*) | Текущий |  |  |
| 94. | | Ходьба и бег | Комплексный |  |  |
| 95. | | Ходьба и бег | Комплексный | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (*60 м*). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (*до 60 м*) | Текущий |  |  |
| 96. | | Ходьба и бег | Комплексный | Текущий |  |  |
| 97. | | Прыжки | Комплексный | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты» | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий |  |  |
| 98. | | Прыжки | Комплексный | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики» |  | Текущий |  |  |
| 99. | | Прыжки | Комплексный | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий |  |  |
| 100. | | Метание мяча | Комплексный | Метание малого мяча в цель (*2×2*) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных позиций; метать в цель | Текущий |  |  |
| 101 | | Метание мяча | Комплексный |  |  |
| 102-  105 | | Метание мяча | Комплексный | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных позиций; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | Текущий |  |  |

**Требования к качеству освоения программного материала в 6 классе.**

***Требования к знаниям.*** Правила безопасного поведения на замятиях по физическому воспитанию. Влияние самостоятельных занятий на физическое развитие, уровень развития качеств и состояние здоровья. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств учащихся. Простейшие правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Упрощенные правила изучаемой спортивной игры.

***Требования к двигательным умениям и навыкам:***

**Гимнастика:** освоить кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики); опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь; "шпагат" с опорой руками (девочки); преодоление горизонтальных препятствий.

**Элементы спортивных игр:** ***баскетбол*** (ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, ведение мяча шагом и бегом, бросок мяча от плеча после ведений); ***волейбол*** (перемещение приставными шагами, передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед, прием мяча снизу на месте); ***футбол*** (удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема стопы, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой, игра вратаря); ***ручной мяч*** (ловля мяча и передача от плеча в движении, бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке ведение мяча попеременно правой и левой рукой, блокирование броска, приемы игры вратаря).

**Легкая атлетика:** бег 60 м с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание", в длину – способом "согнув ноги" – разбег, отталкивание, Метание малых мячей в горизонтальную цель и на дальность с 4-5 шагов разбега.

**Лыжная подготовка:** одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем "елочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции З км. Игры: "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку" и др.

**Кросс:** до 3 км

***Развитие двигательных качеств:*** скоростно-силовых, выносливости, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.

**КАЛЕНДАРНО -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Дата проведения | |
| План | Факт |
|  | **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | |
| 1. | Высокий старт, бег по дистанции. | | Вводный | Высокий старт ( *15-30 м*), стартовый разгон, бег по дистанции (*40-50 м*). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Технология спринтерского бега. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий |  |  |
| 2. | Высокий старт, бег по дистанции. Эстафеты линейные. | | Комбинированный | Высокий старт ( *15-30 м*). Бег по дистанции (*40-50 м*), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий |  |  |
| 3. | Финиширование Специальные беговые упражнения. ОРУ. | | Совершенствования | Высокий старт ( *15-30 м*). финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий |  |  |
| 4. | Высокий старт. Финиширование. | | Совершенствования | Высокий старт (*15-30 м*). финиширование. Бег (*3×50 м*). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий |  |  |
| 5. | Бег (*60 м*) | | Контрольный | Бег на результат (*60 м*). Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м. | М.: «5» - 10,0 с.; «4» - 10,6 с.; «3» - 10,8 с.; д.: «5» - 10,4 с.; «4» - 10,8 с.; «3» - 11,2 с.. |  |  |
| 6. | Метание малого мяча. Прыжки в длину. | | Комбинированный | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (*1 ×1*) с 8-10 м. прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. | ***Уметь:*** метать мяч в мишень и на дальность; прыгать в длину с разбега | Текущий |  |  |
| 7. | Прыжок в длину. Метание теннисного мяча. | | Комбинированный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий |  |  |
| 8. | Прыжок в длину. Метание теннисного мяча. | | Комбинированный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. | Текущий |  |  |
| 9. | Прыжок в длину. Метание теннисного мяча. | | Учетный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. | Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель. |  |  |
| 10. | Бег 1000 м. | | Комбинированный | Бег 1000 м. Бег по дистанции. Развитие выносливости. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». | ***Уметь:***  пробегать среднюю беговую дистанцию | Текущий |  |  |
| 11 | Бег 1000 м. | | Комбинированный | М.: «5»- 5,00 мин; «4»- 5,30 мин; «3»- 6,00 мин; д.: «5»-5,30 мин; «4»- 6,00 мин; «3»- 6,20 мин |  |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | | | | | |
| 12. | Равномерный бег. | | Комбинированный | Равномерный бег (*12 мин*). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*). | Текущий |  |  |
| 13. | Равномерный бег. Преодоление препятствий. | | Совершенствования | Равномерный бег (*14 мин*). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*). | Текущий |  |  |
| 14. | Равномерный бег. | | Совершенствования | Равномерный бег (*15 мин*). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*). | Текущий |  |  |
| 15. | Бег под гору. Бег в гору. | | Совершенствования | Равномерный бег (*16 мин*). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*). | Текущий |  |  |
| 16. | Равномерный бег. Бег под гору. Бег в гору. | | Совершенствования | Равномерный бег (*17 мин*). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*). | Текущий |  |  |
| 17. | Бег по песку. Преодоление препятствий | | Совершенствования | Равномерный бег (*17 мин*). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*). | Текущий |  |  |
| 18. | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий | | Совершенствования | Равномерный бег (*18 мин*). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*). | Текущий |  |  |
| 19. | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий | | Совершенствования |  |  |
| 20. | Бег 2000 м | | Учетный | Бег (*2000 м*). Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*). | Бег 2 км без учета времени. |  |  |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | | |
| 21. | Висы. Строевые упражнения. | | Изучение нового материала | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий |  |  |
| 22. | Висы. Строевые упражнения. | | Совершенствования | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий |  |  |
| 23. | Висы. Строевые упражнения. | | Совершенствования | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий |  |  |
| 24. | Висы. Строевые упражнения. | | Совершенствования | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий |  |  |
| 25. | Висы. Строевые упражнения. | | Совершенствования |  |  |
| 26. | Висы. Строевые упражнения. | | Учетный | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы. | Оценка техники выполнения висов. |  |  |
| 27. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | | Изучение нового материала | Прыжок ноги врозь (*козел в ширину, высота 100-110 см*). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения. | Текущий |  |  |
| 28. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | | Совершенствования | Прыжок ноги врозь (*козел в ширину, высота 100-110 см*). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения. | Текущий |  |  |
| 29. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | | Совершенствования | Прыжок ноги врозь (*козел в ширину, высота 100-110 см*). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения. | Текущий |  |  |
| 30. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | | Совершенствования | Прыжок ноги врозь (*козел в ширину, высота 100-110 см*). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения. | Текущий |  |  |
| 31. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | | Совершенствования | Прыжок ноги врозь (*козел в ширину, высота 100-110 см*). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения. | Текущий |  |  |
| 32. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | | Учетный | Выполнение прыжка ноги врозь (*на оценку*). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (*5-6 упражнений*). Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения. | Оценка техники опорного прыжка |  |  |
| 33. | Акробатика. Кувырок вперед, назад. | | Изучение нового материала | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий |  |  |
| 34. | Акробатика. Два кувырка вперед слитно. | | Совершенствования | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (*с помощью*). ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |
| 35. | Акробатика. Два кувырка вперед слитно. | | Совершенствования | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (*с помощью*). ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |
| 36. | Акробатика. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя | | Совершенствования | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (*с помощью*). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |
| 37. | Акробатика.  Два кувырка вперед слитно. | | Совершенствования | Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |
| 38. | Акробатика. | | Учетный | Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Оценка техники выполнения кувырков |  |  |
| **Лыжная подготовка 30 ч** | | | | | | | | |
| 39. | Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. | | Вводный | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Травматизм, причины возникновения и меры предупреждения. | ***Знать:*** правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке | Текущий |  |  |
| 40. | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.. | | Изучения нового материала | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Военно-прикладное значение лыжного спорта. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах | Текущий |  |  |
| 41. | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.. | | Совершенствования | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Термины лыжного спорта. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах | Текущий |  |  |
| 42. | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. | | Совершенствования | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты махом на 180°  на месте. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах | Текущий |  |  |
| 43. | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. | | Совершенствования | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты махом на 180°  на месте. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Слалом на равнине». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах | Текущий |  |  |
| 44. | Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. | | Совершенствования | Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. Отталкивание лыжами. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Слалом на равнине». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом | Текущий |  |  |
| 45. | Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. | | Совершенствования | Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. Отталкивание лыжами. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом | Текущий |  |  |
| 46. | Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. | | Совершенствования | Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. Отталкивание палками. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом | Текущий |  |  |
| 47. | Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. | | Совершенствования | Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. Отталкивание палками. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом | Текущий |  |  |
| 48. | Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. | | Комбинированный | Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. Свободное скольжение. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом | Текущий |  |  |
| 49. | Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. | | Комбинированный | Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. Свободное скольжение. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом | Текущий |  |  |
| 50. | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. | | Комбинированный | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. Согласованность работы рук и ног. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах классическим ходом | Текущий |  |  |
| 51. | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. | | Комбинированный | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. Согласованность работы рук и ног. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах классическим ходом | Текущий |  |  |
| 52. | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. | | Комбинированный | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. Обучение на учебных кругах на равнине. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах классическим ходом | Текущий |  |  |
| 53. | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. | | Комбинированный | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. Обучение на учебных кругах на равнине. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Найди флажок». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах классическим ходом | Текущий |  |  |
| 54. | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. | | Комбинированный | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. Обучение на учебных кругах на равнине с включением пологих подъемов. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Быстрые тройки». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах классическим ходом | Текущий |  |  |
| 55. | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. | | Учетный | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. Обучение на учебных кругах на равнине с включением пологих подъемов. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Быстрые тройки». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах классическим ходом | Оценка техники выполнения попеременного двухшажного хода |  |  |
| 56. | Техника одновременных ходов. | | Комбинированный | Техника одновременных ходов. Одновременный бесшажный ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «По следам». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом | Текущий |  |  |
| 57. | Техника одновременных ходов. | | Комбинированный | Техника одновременных ходов. Одновременный бесшажный ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «По следам». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом | Текущий |  |  |
| 58. | Техника одновременных ходов. | | Комбинированный | Техника одновременных ходов. Одновременный одношажный ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Охота на лис». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом | Текущий |  |  |
| 59. | Техника одновременных ходов. | | Комбинированный | Техника одновременных ходов. Одновременный одношажный ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Охота на лис». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом | Текущий |  |  |
| 60. | Техника одновременных ходов. | | Комбинированный | Техника одновременных ходов. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом | Текущий |  |  |
| 61. | Техника одновременных ходов. | | Учетный | Техника одновременных ходов. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом | Оценка техники выполнения одновременных ходов |  |  |
| 62. | Коньковый ход. | | Комбинированный | Коньковый ход. Согласованность работы рук и ног. Имитация. Передвижение без палок. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Кто первый?». Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах коньковым ходом | Текущий |  |  |
| 63. | Коньковый ход. | | Комбинированный | Коньковый ход. Согласованность работы рук и ног. Имитация. Передвижение без палок. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Кто первый?». Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах коньковым ходом | Текущий |  |  |
| 64. | Коньковый ход. | | Комбинированный | Коньковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Слалом на равнине». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах коньковым ходом | Текущий |  |  |
| 65. | Коньковый ход. | | Учетный | Коньковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Слалом на равнине». Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах коньковым ходом | Оценка техники выполнения конькового хода |  |  |
| 66. | Преодоление подъемов и спусков. | | Комбинированный | Преодоление подъемов и спусков. Стойки спусков. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** преодолевать подъемы и спуски | Текущий |  |  |
| 67. | Преодоление подъемов и спусков. | | Комбинированный | Преодоление подъемов и спусков. Стойки спусков. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** преодолевать подъемы и спуски | Текущий |  |  |
| 68. | Стойки спусков. | | Комбинированный | Стойки спусков. Высокая стойка. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости. | ***Уметь:*** преодолевать подъемы и спуски | Текущий |  |  |
| **Спортивные игры 17 ч** | | | | | | | | |
| 69. | Волейбол. Стойки и передвижения игрока. | | Изучение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | 26.02 | 12.04 |
| 70. | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах. | | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий |  |  |
| 71. | Волейбол. Прием мяча снизу. | | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий |  |  |
| 72. | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. | | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах |  |  |
| 73. | Волейбол. Прямой нападающий удар. | | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий |  |  |
| 74. | Волейбол. Тактика свободного нападения. | | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах |  |  |
| 75. | Волейбол. Учебно-тренировочная игра. | | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники нижней прямой подачи мяча |  |  |
| 76. | Баскетбол. Стойки и передвижения игрока. | | Изучение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий |  |  |
| 77. | Баскетбол. Ведение мяча два шага бросок в кольцо. | | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий |  |  |
| 78. | Баскетбол. Передача мяча двумя руками, одной рукой. | | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока |  |  |
| 79. | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий |  |  |
| 80. | Баскетбол. Ведение мяча с разной высотой отскока. | | Изучение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (*2 ×2, 3×3*). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий |  |  |
| 81. | Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в парах. | | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (*2 ×2, 3×3*). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий |  |  |
| 82. | Баскетбол. Игра (*2 ×2, 3×3*). | | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра (*2 ×2, 3×3*). Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча |  |  |
| 83. | Баскетбол. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. | | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (*2 ×2, 3×3*). Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий. |  |  |
| 84. | Баскетбол. Позиционное нападение. | | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (*левой*) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий. |  |  |
| 85. | Баскетбол. Игра по упрощенным правилам. | | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий. |  |  |
| **Кроссовая подготовка 7 ч** | | | | | | | | |
| 86. | Равномерный бег, преодоление препятствий | | Комбинированный | Равномерный бег (*15 мин*). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*) | Текущий |  |  |
| 87. | Бег в гору, преодоление препятствий | | Совершенствования | Равномерный бег (*16 мин*). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*) | Текущий |  |  |
| 88. | Бег под гору, преодоление препятствий | | Совершенствования | Равномерный бег (*17 мин*). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*) | Текущий |  |  |
| 89. | Равномерный бег по пересеченной местности. | | Совершенствования | Равномерный бег по пересеченной местности (*18 мин*). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*) | Текущий |  |  |
| 90. | Равномерный бег по пересеченной местности. | | Совершенствования | Равномерный бег по пересеченной местности (*19 мин*). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*) | Текущий |  |  |
| 91. | Равномерный бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | | Совершенствования | Равномерный бег по пересеченной местности (*19 мин*). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*) | Текущий |  |  |
| 92. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | | Учетный | Бег (*2000 м*). Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*) | М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин |  |  |
| **Легкая атлетика 13 ч** | | | | | | | | |
| 93. | | Спринтерский бег, эстафетный бег | Комбинированный | Высокий старт (*15-30м*). Стартовый разгон, бег по дистанции (*40-50м*). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (*60 м*) | Текущий |  |  |
| 94. | | Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт. | Комбинированный | Высокий старт (*15-30м*). Бег по дистанции (*40-50м*). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (*60 м*) | Текущий |  |  |
| 95. | | Спринтерский бег, эстафетный бег. финиширование | Совершенствования | Высокий старт (*15-30м*). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (*60 м*) | Текущий |  |  |
| 96. | | Спринтерский бег, эстафетный бег. Эстафеты. | Совершенствования | Высокий старт (*15-30м*). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (*60 м*) | Текущий |  |  |
| 97. | | Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат. | Контрольный | Бег (*60 м*) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (*60 м*) | М.: «5»-10,0 с.; «4»-10,6 с.; «3»-10,8 с.; д.: «5»-10,4 с.; «4»- 10,8 с.; «3»-11,2 с. |  |  |
| 98. | | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. | Комбинированный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые отношения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий |  |  |
| 99. | | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча. | Комбинированный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые отношения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий |  |  |
| 100. | | Прыжок в высоту. Метание теннисного мяча на дальность. | Комбинированный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые отношения. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Оценка техники метания мяча |  |  |
| 101-  102 | | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. | Комбинированный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ.  Специальные беговые отношения. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Оценка техники прыжка в длину |  |  |
| 103-  104-  105. | | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. | Комбинированный | Текущий |  |  |

**Требования к качеству освоения программного материала в 7 классе.**

***Требования к знаниям.*** Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек, Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.

***Виды туризма:*** пеший, водный, велосипедный, автотуризм. Правила подготовки к пешему туристскому походу, экипировка туриста, правила безопасности в туристском походе и поведения на природе, оказание первой помощи. Правила одной из спортивных и одной из подвижных игр на м1естности.

***Требования к двигательным умениям и навыкам.***

**Гимнастика:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече, комплекс упражнений стретчинга (девочки).

**Элементы спортивных игр:** ***баскетбол*** (ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини-баскетбол); ***волейбол*** (передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после перемещения вперед, нижняя прямая передача через сетку); ***футбол*** (ведение мяча с изменением направления, удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема стопы, двусторонняя игра); ***ручной мяч*** (передача мяча в движении различными способами, броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой, ловля катящегося мяча, ведение мяча с низким отскоком, персональная защита).

**Легкая атлетика:** бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; Метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий

**Лыжная подготовка:** одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом; прохождение дистанции до 3,5 км; игры: "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием" и др.***Развитие двигательных качеств:*** скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

**КАЛЕНДАРНО -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Дата проведения | | | |
| План | | | Факт |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | | | | |
| 1. | Легкая атлетика. Бег. Встречные эстафеты. | Вводный | Высокий старт (*20-40м*). Стартовый разгон. Бег по дистанции (*50-60м*). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (*3×10*). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (*60м*) | Текущий |  | | |  |
| 2. | Бег. Встречные эстафеты. | Совершенствования | Высокий старт (*20-40м*). Бег по дистанции (*50-60м*). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (*3×10*). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (*60м*) | Текущий |  | | |  |
| 3. | Челночный бег 3×10 м | Совершенствования | Высокий старт (*20-40м*). Бег по дистанции (*50-60м*). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (*3×10*). Развитие скоростных качеств. | | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (*60м*) | Текущий |  | | |  |
| 4. | Бег 60 м. упражнения с элементами бега. | Совершенствования | Высокий старт (*20-40м*). Бег по дистанции (*50-60м*). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (*3×10*). Развитие скоростных качеств | | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (*60м*) | Текущий |  | | |  |
| 5. | Бег 60 м. | Учетный | Бег на результат (*60м*). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (*60м*) | М.: «5» - 9,5с.; «4» - 9,8с.; «3» - 10,2с.; д.: «5» - 9,8с.; «4» - 10,4с.; «3» - 10,9с. |  | | |  |
| 6. | Метание теннисного мяча. | Комбинированный | Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | ***Уметь:*** метать мяч на дальность; прыгать в длину с разбега | Текущий |  | | |  |
| 7. | Метание мяча 150 г | Комбинированный | Метание мяча (*150г*) с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | | ***Уметь:*** метать мяч на дальность; прыгать в длину с разбега | Текущий |  | | |  |
| 8. | Метание мяча 150 г | Комбинированный | Метание мяча (*150г*) с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | | ***Уметь:*** метать мяч на дальность; прыгать в длину с разбега | Текущий |  | | |  |
| 9. | Прыжок в длину с разбега. | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | | ***Уметь:*** метать мяч на дальность; прыгать в длину с разбега | М.: «5» - 360 см; «4»- 340 см; «3» - 320 см; д.: «5» - 340 см; «4» - 320 см; «3» - 300 см. |  | | |  |
| 10. | Бег 1500 м. | Комбинированный | Бег (*1500м*). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. | | ***Уметь:*** пробегать 1500 м | Без учета времени |  | | |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | | | | | | | |
| 11. | Бег 15 мин. ОРУ. | Комбинированный | | Бег (*15 мин*). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | Текущий |  | | |  |
| 12. | Бег 16 мин. ОРУ | Совершенствования | | Бег (*16 мин*). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | Текущий |  | | |  |
| 13. | Бег 18 мин. ОРУ | Совершенствования | | Бег (*17 мин*). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | Текущий |  | | |  |
| 14. | Бег 18 мин. ОРУ | Совершенствования | | Бег (*18 мин*). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | Текущий |  | | |  |
| 15. | Специальные беговые упражнения. | Совершенствования | | Бег (*18 мин*). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | Текущий |  | | |  |
| 16. | Бег 18-20 мин. Преодоление препятствий | Совершенствования | | Бег (*18 мин*). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | Текущий |  | | |  |
| 17. | Бег. Преодоление препятствий напрыгиванием. | Совершенствования | |  | | |  |
| 18. | Бег. Спортивная игра «Лапта» | Совершенствования | | Бег (*18 мин*). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | Текущий |  | | |  |
| 19. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Учетный | | Бег (*2000м*). развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта» | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | Без учета времени |  | | |  |
|  | **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | | |  |
| 20. | Висы. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. | Разучивание нового материала | | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.), махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий |  | | |  |
| 21. | Равномерный бег.  Преодоление препятствий. | Совершенствование | | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.), махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий |  | | |  |
| 22. | Висы. Строевые упражнения. | Совершенствование | | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.), махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий |  | | |  |
| 23. | Висы. Строевые упражнения. | Совершенствование | | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.), махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой (*5-6 упражнений*). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий |  | | |  |
| 24. | Висы. Строевые упражнения. | Совершенствование | |  | | |  |
| 25. | Висы. Строевые упражнения. | Учетный | | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М.: 8-6-3 р.; д.: 19-15-8 р. |  | | |  |
| 26. | Опорный прыжок | Разучивание нового материала | | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок | Текущий |  | | |  |
| 27. | Опорный прыжок | Совершенствования | |  | | |  |
| 28. | Опорный прыжок | Совершенствования | |  | | |  |
| 29. | Опорный прыжок | Совершенствования | |  | | |  |
| 30. | Опорный прыжок | Совершенствования | | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок | Оценка техники выполнения комплекса ОРУ |  | | |  |
| 31. | Опорный прыжок | Учетный | | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок | Оценка техники выполнения опорного прыжка |  | | |  |
| 32. | Акробатика. Лазание. | Разучивание нового материала | | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.) Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | Текущий |  | | |  |
| 33. | Акробатика. Лазание. | Совершенствования | |  | | |  |
| 34. | Акробатика. Лазание. | Совершенствования | |  | | |  |
| 35. | Акробатика. Лазание. | Комплексный | | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.) Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема | Текущий |  | | |  |
| 36. | Акробатика. Лазание. | Комплексный | |  | | |  |
| 37. | Акробатика. Лазание. | Учетный | | Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6-5-3) |  | | |  |
| **Лыжная подготовка (30 ч)** | | | | | | | | | | |
| 38. | Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. | Изучение нового материала. | | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Травматизм, причины возникновения, меры предупреждения. ОРУ. Военно- прикладное значение лыжного спорта. | ***Знать:*** технику безопасности на уроках по лыжной подготовке | Текущий |  | | |  |
| 39. | Строевые упражнения с лыжами, на лыжах. Повороты на лыжах. | Изучение нового материала. | | Строевые упражнения с лыжами, на лыжах. Повороты на лыжах, вокруг пяток, махом. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Термины лыжного спорта. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах | Текущий | |  | |  |
| 40. | Строевые упражнения с лыжами, на лыжах. Повороты на лыжах. | Совершенствования | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах | Текущий. Оцкенки за лопатки, на голове | |  | |  |
| 41. | Скользящий шаг. Свободное скольжение. | Совершенствования | | Скользящий шаг. Свободное скольжение. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Слалом на равнине». Развитие выносливости | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом | Текущий | |  | |  |
| 42. | Скользящий шаг. Свободное скольжение. | Совершенствования | | Скользящий шаг. Свободное скольжение. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Слалом на равнине». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом | Текущий | |  | |  |
| 43. | Скользящий шаг. Свободное скольжение. | Совершенствования | | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах классическим ходом | Текущий | |  | |  |
| 44. | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. | Совершенствования | | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах классическим ходом | Текущий | |  | |  |
| 45. | Попеременный двухшажный ход. | Совершенствования | | Попеременный двухшажный ход на учебных кругах на равнине. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах классическим ходом | Текущий | |  | |  |
| 46. | Попеременный двухшажный ход. | Совершенствования | | Попеременный двухшажный ход на учебных кругах на равнине. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах классическим ходом | Текущий | |  | |  |
| 47. | Попеременный двухшажный ход. | Совершенствования | | Попеременный двухшажный ход на учебных кругах на равнине с включением пологих подъемов. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах классическим ходом | Текущий | |  | |  |
| 48. | Попеременный двухшажный ход на учебных кругах на равнине. | Совершенствования | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах классическим ходом | Текущий | |  | |  |
| 49. | Попеременный двухшажный ход с включением подъемов и спусков. | Совершенствования | | Попеременный двухшажный ход на учебных кругах с включением подъемов и спусков средней крутизны. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах классическим ходом | Текущий | |  | |  |
| 50. | Попеременный двухшажный ход с включением подъемов и спусков | Учетный | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах классическим ходом | Оценка техники выполнения попеременного двухшажного хода | |  | |  |
| 51. | Техника одновременных ходов. Одновременный бесшажный ход. | Комбинированный | | Техника одновременных ходов. Одновременный бесшажный ход. Согласованность работы рук и ног. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом | Текущий | |  | |  |
| 52. | Техника одновременных ходов. Одновременный бесшажный ход. | Комбинированный | | Техника одновременных ходов. Одновременный бесшажный ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом | Текущий | |  | |  |
| 53. | Техника одновременных ходов. Одновременный одношажный ход. | Комбинированный | | Техника одновременных ходов. Одновременный одношажный ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Найди флажок». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом | Текущий | |  | |  |
| 54. | Техника одновременных ходов. Одновременный одношажный ход. | Комбинированный | | Техника одновременных ходов. Одновременный одношажный ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Быстрые тройки». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом | Текущий | |  | |  |
| 55. | Техника одновременных ходов. Одновременный одношажный ход. | Комбинированный | | Техника одновременных ходов. Одновременный одношажный ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Быстрые тройки». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом | Текущий | |  | |  |
| 56. | Техника одновременных ходов. Одновременный одношажный ход. | Совершенствования | | Техника одновременных ходов. Одновременный одношажный ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «По следам». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом | Текущий | |  | |  |
| 57. | Техника одновременных ходов. Одновременный двухшажный ход. | Совершенствования | | Техника одновременных ходов. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «По следам». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом | Текущий | |  | |  |
| 58. | Техника одновременных ходов. Одновременный двухшажный ход | Учетный | | Техника одновременных ходов. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Охота на лис». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом | Оценка техники выполнения одновременных ходов | |  | |  |
| 59. | Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход | Комбинированный | | Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Охота на лис». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах коньковым ходом | Текущий | |  | |  |
| 60. | Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход | Комбинированный | | Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах коньковым ходом | Текущий | |  | |  |
| 61. | Коньковый ход. Одновременный одношажный ход. | Комбинированный | | Коньковый ход. Одновременный одношажный ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах коньковым ходом | Текущий | |  | |  |
| 62. | Коньковый ход. Одновременный одношажный ход. | Комбинированный | | Коньковый ход. Одновременный одношажный ход. Согласованность работы рук и ног. Имитация. Передвижение без палок. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Кто первый?». Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах коньковым ходом | Текущий | |  | |  |
| 63. | Коньковый ход. Попеременный коньковый ход. | Комбинированный | | Коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Согласованность работы рук и ног. Имитация. Передвижение без палок. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Кто первый?». Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах коньковым ходом | Текущий | |  | |  |
| 64. | Коньковый ход. Попеременный коньковый ход. | Учетный | | Коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Слалом на равнине». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах коньковым ходом | Оценка техники выполнения конькового хода | |  | |  |
| 65. | Преодоление подъемов и спусков. | Комбинированный | | Преодоление подъемов и спусков. Стойки спусков. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** преодолевать подъемы и спуски | Текущий | |  | |  |
| 66. | Преодоление подъемов и спусков. | Комбинированный | | Преодоление подъемов и спусков. Стойки спусков. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** преодолевать подъемы и спуски | Текущий | |  | |  |
| 67. | Преодоление подъемов и спусков. Способы торможения. | Комбинированный | | Преодоление подъемов и спусков. Способы торможения. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости. | ***Уметь:*** преодолевать подъемы и спуски | Текущий | |  | |  |
| **Спортивные игры (17 ч)** | | | | | | | | | | |
| 68. | Волейбол. Стойки и передвижения игрока. | Изучение нового материала | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | |  | |  |
| 69. | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | Совершенствования | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | |  | |  |
| 70. | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. | Совершенствования | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | |  | |  |
| 71. | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | Комплексный | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | |  | |  |
| 72. | Волейбол. Игровые задания на укороченной площадке. | Совершенствования | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | |  | |  |
| 73. | Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером. | Совершенствования | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Эстафеты. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | |  | |  |
| 74. | Волейбол. Комбинации из освоенных элементов. | Комплексный | | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (*прием- передача - удар*) Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | |  | |  |
| 75. | Волейбол. Тактика свободного нападения. | Совершенствования | | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (*прием- передача - удар*). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | |  | |  |
| 76. | Волейбол. Игра по упрощенным правилам. | Совершенствования | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | |  | |  |
| 77. | Баскетбол. Передвижения игрока. | Изучение нового материала | | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | |  | |  |
| 78. | Баскетбол. Повороты с мячом. Остановка прыжком. | Комбинированный | | Текущий  оценки55544 | |  | |  |
| 79. | Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди. | Комбинированный | | Текущий | |  | |  |
| 80. | Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | Комбинированный | | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | |  | |  |
| 81. | Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча. | Комбинированный | | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления | |  | |  |
| 82. | Баскетбол. Передачи мяча различным способом. | Изучение нового материала | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (*2×1*). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | |  | |  |
| 83. | Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места. | Комбинированный | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (*2×1*). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | |  | |  |
| 84. | Баскетбол. Учебная игра. | Комбинированный | |
| ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | |  | |  |
| **Кроссовая подготовка (7 ч)**. | | | | | | | | | |  |
| 85. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Комбинированный | | Бег (*15 мин*). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | Текущий | |  | |  |
| 86. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Совершенствования | | Бег (*17 мин*). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | Текущий | |  | |  |
| 87. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Совершенствования | | Бег (*18 мин*). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | Текущий | |  | |  |
| 88. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Совершенствования | | Бег (*19 мин*). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | Текущий | |  | |  |
| 89. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Совершенствования | | Бег (*20 мин*). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | Текущий | |  | |  |
| 90. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Совершенствования | | Бег (*20 мин*). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | Текущий | |  | |  |
| 91. | Бег по пересеченной местности. | Учетный | | Бег (*2000м*). Развитие выносливости. Спортивные игры. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | Без учета времени | |  | |  |
| **Легкая атлетика (14 ч)** | | | | | | | | | | |
| 92. | Спринтерский бег, эстафетный бег | Комбинированный | | Высокий старт (*20-40м*).Бег по дистанции (*50-60 м*). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (*3×10*). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (*60 м*) | Текущий | |  |  | |
| 93. | Спринтерский бег, эстафетный бег | Совершенствования | | Высокий старт (*20-40м*).Бег по дистанции (*50-60 м*). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (*3×10*). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (*60 м*) | Текущий | |  |  | |
| 94. | Спринтерский бег, эстафетный бег | Совершенствования | | Текущий | |  |  | |
| 95. | Спринтерский бег, эстафетный бег | Совершенствования | | Текущий | |  |  | |
| 96. | Спринтерский бег, эстафетный бег | Учетный | | Бег на результат (*60 м*). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (*60 м*) | М.: «5» - 9,5с.; «4» - 9,8с.; «3» - 10,2с.; д.: «5» - 9,8с.; «4» - 10,4с.; «3» - 10,9с. | |  |  | |
| 97. | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. | Комбинированный | | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (*150г*) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Текущий | |  |  | |
| 98. | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. | Комбинированный | | Текущий | |  |  | |
| 99. | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. | Комбинированный | | Текущий | |  |  | |
| 100. | Прыжок в высоту. Метание малого мяча | Комбинированный | | Оценка техники прыжка в длину | |  |  | |
| 101. | Прыжок в высоту. Метание малого мяча | Комбинированный | | Оценка техники метания мяча с разбега | |  |  | |
| 102-  105. | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. | Комбинированный | | Прыжок с разбега с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (*150г*) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность: м.: «5» - 35м; «4» - 30м; «3» - 28м; д.: «5» - 28м; «4» - 24м; «3» - 20м. | |  |  | |

**Требования к качеству освоения программного материала в 8 классе.**

***Требования к знаниям.*** Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Влияние физкультурных и спортивных занятий на красоту движений. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Понятие здорового образа жизни, требования здорового образа жйфизни к двигательному режиму. Несовместимость здорового образа жизни и вредных привычек. Правила одной из спортивных игр. Правила одной из подвижных игр на местности.

***Требования к двигательным умениям и навыкам:***

**Гимнастика:** длинный кувырок, стойка на голове и руках, прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 – 115 см) (мальчики); шаги польки на бревне, соскок прогнувшись, Комплекс упражнений стретчинга (девочки);

**Спортивные игры:** ***баскетбол*** (штрафной бросок, передача мяча в парах, на месте, при встречном движении и с отскоком от пола, персональная защита, вырывание и выбивание мяча, двухсторонняя игра); ***волейбол*** (многократные передачи мяча над собой, отбивание мяча кулаком, прием мяча снизу, нижняя прямая передача, учебная игра); ***футбол*** (ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы с изменением скорости и направления, удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, серединой лба по летящему мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии, двусторонняя игра); ***ручной мяч*** (повороты на месте, ловля и передача мяча при встречном движений, семиметровый бросок, выбор позиции вратарем при отражении бросков, двусторонняя игра).

**Легкая атлетика:** старт из положения лежа. Бег с переменной скоростью до 3 км. Прыжки с разбега в высоту способом "перешагивание", в длину способом "согнув ноги" – подбор индивидуального разбега. Метание малого мяча по движущейся цели. Преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

**Кросс:** бег в гору и под гору, преодоление препятствий, бег с изменением темпа, пробегание дистанции до 4 км.

**Лыжная подготовка:** одновременный одношажный ход – стартовый вариант. Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4 км. Игры "Гонка с выбыванием" и др.

***Развитие двигательных качеств –*** скоростно-силовой выносливости, силы, быстроты движений, гибкости, ловкости

**КАЛЕНДАРНО -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | | | | Вид контроля | | | | | | | | | Дата проведения | | | | | |
| План | | Факт | | | |
| **Легкая атлетика (12 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Легкая атлетика. Бег. Инструктаж по ТБ. | Вводный | Низкий старт (*30-40 м*). Стартовый разгон. Бег по дистанции (*70-80 м*). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*60 м*) | | | | Текущий | | | | | | | | |  | |  | | | |
| 2. | Специальные беговые упражнения. | Совершенствования | Низкий старт (*30-40 м*). Бег по дистанции (*70-80 м*). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*60 м*) | | | | Текущий | | | | | | | | |  | |  | | | |
| 3. | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | Совершенствования | Низкий старт (*30-40 м*). Бег по дистанции (*70-80 м*). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*60 м*) | | | | Текущий | | | | | | | | |  | |  | | | |
| 4. | Эстафетный бег (круговая эстафета) | Совершенствования | Низкий старт (*30-40 м*). Бег по дистанции (*70-80 м*). Финиширование. Эстафетный бег (*круговая эстафета*). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*60 м*) | | | | Текущий | | | | | | | | |  | |  | | | |
| 5. | Бег. ОРУ | Совершенствования | Низкий старт (*30-40 м*). Бег по дистанции (*70-80 м*). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*60 м*) | | | | Текущий | | | | | | | | |  | |  | | | |
| 6. | Бег 60 м. | Учетный | Бег на результат (*60 м*). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*60 м*) | | | | М.: «5» - 9,3 с.; «4» - 9,6 с.; «3» - 9,8 с; д.: «5» - 9,5 с.; «4» - 9,8 с.; «3» - 10,0 с. | | | | | | | | |  | |  | | | |
| 7. | Метание теннисного мяча | Комбинированный | Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:***  метать на дальность мяч; прыгать в длину с 13-15 беговых шагов | | | | Текущий | | | | | | | | |  | |  | | | |
| 8. | Метание теннисного мяча на дальность | Комбинированный | Метание мяча (*150 г*) на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | ***Уметь:***  метать на дальность мяч; прыгать в длину с 13-15 беговых шагов | | | | Текущий | | | | | | | | |  | |  | | | |
| 9. | Метание мяча 150 г. ОРУ | Комбинированный | Метание мяча (*150 г*) на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | ***Уметь:***  метать на дальность мяч; прыгать в длину с 13-15 беговых шагов | | | | Текущий | | | | | | | | |  | |  | | | |
| 10. | Техника выполнения метания мяча с разбега | Учетный | Техника выполнения метания мяча с разбега. Прыжок в длину. | ***Уметь:***  метать на дальность мяч; прыгать в длину с 13-15 беговых шагов | | | | Оценка техники выполнения метания мяча. | | | | | | | | |  | |  | | | |
| 11. | Бег 1500 м – девочки, 2000 м – мальчики. | Комбинированный | Бег (*1500 м – д., 2000 м – м.*). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. | ***Уметь:***  пробегать дистанцию 1500 (*2000*) м. | | | | Текущий | | | | | | | | |  | |  | | | |
| 12. | Бег. Спортивная игра «Лапта» | Комбинированный | М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин | | | | | | | | |  | |  | | | |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13. | Бег 15 мин. Развитие выносливости. | Комбинированный | Бег (*15 мин*). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. | | ***Уметь:***  бегать в равномерном темпе (*20 мин*). | | | | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | |
| 14. | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий | Совершенствования | Бег (*15 мин*). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | | ***Уметь:***  бегать в равномерном темпе (*20 мин*). | | | | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | |
| 15. | Бег 16 мин. ОРУ | Совершенствования | Бег (*16 мин*). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | | ***Уметь:***  бегать в равномерном темпе (*20 мин*). | | | | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | |
| 16. | Бег 17 мин. Круговая тренировка | Совершенствования | Бег (*17 мин*). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Круговая тренировка. | | ***Уметь:***  бегать в равномерном темпе (*20 мин*). | | | | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | |
| 17. | Бег 17 мин. ОРУ. Круговая тренировка | Совершенствования |  | | | | | | | |  | |
| 18. | Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий | Совершенствования | Бег (*18 мин*). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | | ***Уметь:***  бегать в равномерном темпе (*20 мин*). | | | | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | |
| 19. | Бег 18 мин. ОРУ | Совершенствования |  | | | | | | | |  | |
| 20. | Специальные беговые упражнения. | Совершенствования | Бег (*18 мин*). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | | ***Уметь:***  бегать в равномерном темпе (*20 мин*). | | | | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | |
| 21. | Бег. Преодоление препятствий. | Учетный | Бег (*3 км*). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения | | ***Уметь:***  бегать в равномерном темпе (*20 мин*). | | | | М.: 16,00 мин; д.: 19,00 мин | | | |  | | | | | | | |  | |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22. | Строевые упражнения. Висы. | Изучение нового материала | Выполнение команды «Прямо!».Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности. | | | ***Уметь:***  выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине. | | | | | Текущий | | | | |  | | | | | |  | |
| 23. | Строевые упражнения.Висы. | Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | | | ***Уметь:***  выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине. | | | | | Текущий | | | | |  | | | | | |  | |
| 24. | Строевые упражнения. Повороты направо, налево в движении. Висы. | Совершенствования |  | | | | | |  | |
| 25. | Строевые упражнения. Висы. Подтягивания в висе. | Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | | | ***Уметь:***  выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине. | | | | | Текущий | | | | |  | | | | | |  | |
| 26. | Строевые упражнения. Висы. Подъем переворотом. | Совершенствования |  | | | | | |  | |
| 27. | Строевые упражнения. Висы. | Учетный | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. | | | ***Уметь:***  выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине. | | | | | М.: 9-7-5 р.; д.: 17-15-8 р. | | | | |  | | | | | |  | |
| 28. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | Изучение нового материала. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | ***Уметь:***  выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | | | | | Текущий | | | | |  | | | | | |  | |
| 29. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | ***Уметь:***  выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | | | | | Текущий | | | | |  | | | | | |  | |
| 30. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | ***Уметь:***  выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | | | | | Текущий | | | | |  | | | | | |  | |
| 31. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | Совершенствования |  | | | | | |  | |
| 32. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Комплекс упражнений с мячом. | Совершенствования |  | | | | | |  | |
| 33. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | Учетный | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | ***Уметь:***  выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом | | | | | Оценка техники опорного прыжка | | | | |  | | | | | |  | |
| 34. | Акробатика, лазание. Кувырок назад. | Изучение нового материала | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. | | | ***Уметь:***  выполнять комбинации из разученных элементов | | | | | Текущий | | | | |  | | | | | |  | |
| 35. | Акробатика, лазание. Кувырки назад и вперед. | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | | | ***Уметь:***  выполнять комбинации из разученных элементов | | | | | Текущий | | | | |  | | | | | |  | |
| 36. | Акробатика, лазание. Длинный кувырок. | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | | | ***Уметь:***  выполнять комбинации из разученных элементов | | | | | Текущий | | | | |  | | | | | |  | |
| 37. | Акробатика, лазание. Мост и поворот в упор на одном колене. | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | | | ***Уметь:***  выполнять комбинации из разученных элементов | | | | | Текущий | | | | |  | | | | | |  | |
| 38. | Акробатика, лазание. Мост и поворот в упор на одном колене. | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей. | | | ***Уметь:***  выполнять комбинации из разученных элементов | | | | | Текущий | | | | |  | | | | | |  | |
| 39. | Акробатика, лазание. | Учетный | Выполнение на оценку акробатических элементов. | | | | |  | | | | | |  | |
| **Лыжная подготовка (30 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40. | Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. | Изучение нового материала. | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Травматизм, причины возникновения, меры предупреждения. ОРУ. Военно- прикладное значение лыжного спорта. | | | | ***Знать:*** технику безопасности на уроках по лыжной подготовке | | | Текущий | | | | |  | | | | |  | | |
| 41. | Строевые упражнения с лыжами, на лыжах. Повороты на лыжах. | Изучение нового материала. | Строевые упражнения с лыжами, на лыжах. Повороты на лыжах, вокруг пяток, махом. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Термины лыжного спорта. | | | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах | | | Текущий | | | | |  | | | | |  | | |
| 42. | Повороты на лыжах. | Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах | | | Текущий | | | | |  | | | | |  | | |
| 43. | Скользящий шаг. Свободное скольжение. | Совершенствования | Скользящий шаг. Свободное скольжение. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Слалом на равнине». Развитие выносливости | | | | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом | | | Текущий | | | | |  | | | | |  | | |
| 44. | Скользящий шаг. Свободное скольжение. | Совершенствования | Скользящий шаг. Свободное скольжение. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Слалом на равнине». Развитие выносливости. | | | | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом | | | Текущий | | | | |  | | | | |  | | |
| 45. | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. | Совершенствования | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие выносливости. | | | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах классическим ходом | | | Текущий | | | | |  | | | | |  | | |
| 46. | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. | Совершенствования | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие выносливости. | | | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах классическим ходом | | | Текущий | | | | |  | | | | |  | | |
| 47. | Попеременный двухшажный ход на учебных кругах на равнине. | Совершенствования | Попеременный двухшажный ход на учебных кругах на равнине. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие выносливости. | | | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах классическим ходом | | | Текущий | | | | |  | | | | |  | | |
| 48. | Попеременный двухшажный ход на учебных кругах на равнине. | Совершенствования | Попеременный двухшажный ход на учебных кругах на равнине. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие выносливости. | | | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах классическим ходом | | | Текущий | | | | |  | | | | |  | | |
| 49. | Попеременный двухшажный ход на учебных кругах на равнине | Совершенствования | Попеременный двухшажный ход на учебных кругах на равнине с включением пологих подъемов. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие выносливости. | | | | ***Уметь****:* передвигаться на лыжах классическим ходом | | | Текущий | | | | |  | | | | |  | | |
| 50. | Попеременный двухшажный ход на учебных кругах на равнине. | Совершенствования | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах классическим ходом | | | Текущий | | | | |  | | | | |  | | |
| 51. | Попеременный двухшажный ход на учебных кругах с включением подъемов и спусков. | Совершенствования | Попеременный двухшажный ход на учебных кругах с включением подъемов и спусков средней крутизны. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | | | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах классическим ходом | | | Текущий | | | | |  | | | | |  | | |
| 52. | Техника одновременных ходов. Одновременный бесшажный ход. | Учетный | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах классическим ходом | | | Оценка техники выполнения попеременного двухшажного хода | | | | |  | | | | |  | | |
| 53. | Техника одновременных ходов. Одновременный бесшажный ход. | Комбинированный | Техника одновременных ходов. Одновременный бесшажный ход. Согласованность работы рук и ног. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | | | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом | | | Текущий | | | | |  | | | | |  | | |
| 54. | Техника одновременных ходов. Одновременный бесшажный ход. | Комбинированный | Техника одновременных ходов. Одновременный бесшажный ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | | | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом | | | Текущий | | | | |  | | | | |  | | |
| 55. | Техника одновременных ходов. Одновременный одношажный ход. | Комбинированный | Техника одновременных ходов. Одновременный одношажный ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Найди флажок». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | | | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом | | | Текущий | | | | |  | | | | |  | | |
| 56. | Техника одновременных ходов. Одновременный одношажный ход. | Комбинированный | Техника одновременных ходов. Одновременный одношажный ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Быстрые тройки». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | | | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом | | | Текущий | | | | |  | | | | |  | | |
| 57. | Техника одновременных ходов. Одновременный одношажный ход. | Комбинированный | Техника одновременных ходов. Одновременный одношажный ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Быстрые тройки». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости. | | | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом | | | Текущий | | | | |  | | | | |  | | |
| 58. | Техника одновременных ходов. | Совершенствования | Техника одновременных ходов. Одновременный одношажный ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «По следам». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | | | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом | | | Текущий | | | | |  | | | | |  | | |
| 59. | Техника одновременных ходов. Одновременный двухшажный ход. | Совершенствования | Техника одновременных ходов. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «По следам». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | | | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом | | | Текущий | | | | |  | | | | |  | | |
| 60. | Техника одновременных ходов. Одновременный двухшажный ход | Учетный | Техника одновременных ходов. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Охота на лис». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | | | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом | | | Оценка техники выполнения одновременных ходов | | | | |  | | | | |  | | |
| 61. | Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход | Комбинированный | Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Охота на лис». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | | | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах коньковым ходом | | | Текущий | | | | |  | | | | |  | | |
| 62. | Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход | Комбинированный | Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | | | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах коньковым ходом | | | Текущий | | | | |  | | | | |  | | |
| 63. | Коньковый ход. Одновременный одношажный ход. | Комбинированный | Коньковый ход. Одновременный одношажный ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств | | | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах коньковым ходом | | | Текущий | | | | |  | | | | |  | | |
| 64. | Коньковый ход. Одновременный одношажный ход. | Комбинированный | Коньковый ход. Одновременный одношажный ход. Согласованность работы рук и ног. Имитация. Передвижение без палок. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Кто первый?». Развитие скоростных качеств. | | | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах коньковым ходом | | | Текущий | | | | |  | | | | |  | | |
| 65. | Коньковый ход. Попеременный коньковый ход. | Комбинированный | Коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Согласованность работы рук и ног. Имитация. Передвижение без палок. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Кто первый?». Развитие скоростных качеств. | | | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах коньковым ходом | | | Текущий | | | | |  | | | | |  | | |
| 66. | Коньковый ход. Попеременный коньковый ход. | Учетный | Коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Слалом на равнине». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости. | | | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах коньковым ходом | | | Оценка техники выполнения конькового хода | | | | |  | | | | |  | | |
| 67. | Преодоление подъемов и спусков. | Комбинированный | Преодоление подъемов и спусков. Стойки спусков. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | | | | ***Уметь:*** преодолевать подъемы и спуски | | | Текущий | | | | |  | | | | |  | | |
| 68. | Преодоление подъемов и спусков. | Комбинированный | Преодоление подъемов и спусков. Стойки спусков. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие скоростных качеств | | | | ***Уметь:*** преодолевать подъемы и спуски | | | Текущий | | | | |  | | | | |  | | |
| 69. | Преодоление подъемов и спусков. Способы торможения. | Комбинированный | Преодоление подъемов и спусков. Способы торможения. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости. | | | | ***Уметь:*** преодолевать подъемы и спуски | | | Текущий | | | | |  | | | | |  | | |
| **Спортивные игры (17 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70. | Волейбол. Комбинации из разученных перемещений. | Освоение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | | | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | | | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
| 71. | Волейбол. Передача мяча над собой через сетку. | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | | | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | | | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
| 72. | Волейбол. Верхняя передача мяча через сетку. | Комбинированный | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | | | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | | | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
| 73. | Волейбол. Прямой нападающий удар. | Совершенствования |  | | | |  | | | | |
| 74. | Волейбол. Игра по упрощенным правилам. | Комбинированный | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | | | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | | | | | Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения | |  | | | |  | | | | |
| 75. | Волейбол. Комбинации из разученных перемещений. | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | | | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | | | | |  | |  | | | |  | | | | |
| 76. | Волейбол. Игра по упрощенным правилам. | Комбинированный | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. | | | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | | | | | Оценка техники владения мячом, нападающего удара | |  | | | |  | | | | |
| 77. | Волейбол. Тактика свободного нападения. | Совершенствования |  | | | |  | | | | |
| 78. | Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | | | | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | | | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
| 79. | Баскетбол. Ведение мяча. | Комбинированный |  | | | |  | | | | |
| 80. | Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | Комбинированный | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | | | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
| 81. | Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча с места. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | | | | | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места | |  | | | |  | | | | |
| 82. | Баскетбол. Учебная игра. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (*2×2, 3×3*). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | | | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
| 83. | Баскетбол. Штрафной бросок. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | | | | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | | | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
| 84. | Баскетбол. Позиционное нападение со сменой места. | Комбинированный | Оценка техники штрафного броска | |  | | | |  | | | | |
| 85. | Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (*2×1, 3×2*). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | | | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
| 86. | Баскетбол. Учебная игра. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (*2×1, 3×2*). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. | | | | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | | | | | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением | |  | | | |  | | | | |
| **Кроссовая подготовка (7 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 87. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Комбинированный | Бег (*15 мин*). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ. | | | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | | | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
| 88. | Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий | Совершенствования | Бег (*17 мин*). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | | | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | | | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
| 89. | Бег по пересеченной местности, преодоление вертикальных препятствий | Совершенствования | Бег (*18 мин*). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | | | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | | | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
| 90. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий прыжком. | Совершенствования | Бег (*19 мин*). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | | | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | | | | | Текущий | | 22 | | | | 12.05ж | | | | |
| 91. | Бег по пересеченной местности, преодоление вертикальных препятствий | Совершенствования | Бег (*19 мин*). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | | | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | | | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
| 92. | Бег по пересеченной местности, преодоление вертикальных препятствий прыжком. | Совершенствования | Бег (*20 мин*). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | | | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | | | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
| 93. | Бег по пересеченной местности (3 км). | Учетный | Бег (*3 км*). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | | | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | | | | | М.: 16,00 мин; д.: 19,00 | |  | | | |  | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94. | Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт. Стартовый разгон. | Комбинированный | Низкий старт (*30-40 м*). Стартовый разгон. Бег по дистанции (*70-80 м*). Эстафетный бег (*передача эстафетной палочки*). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | | | ***Уметь:*** бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | | | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
| 95. | Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег по дистанции. | Комбинированный | Низкий старт (*30-40 м*). Бег по дистанции (*70-80 м*). Эстафетный бег (*круговая эстафета*). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | | | | ***Уметь:*** бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | | | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
| 96. | Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег по дистанции. | Комбинированный | Низкий старт (*30-40 м*). Бег по дистанции (*70-80 м*). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | | | ***Уметь:*** бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | | | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
| 97. | Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег по дистанции. | Комбинированный |  | | | |  | | | | |
| 98. | Спринтерский бег. Бег на результат (*60 м*). | Учетный | Бег на результат (*60 м*). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | | | ***Уметь:*** бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | | | | | М.: «5» - 9,3 с.; «4»- 9,6 с.; «3»- 9,8 с.; д.: «5»- 9,5 с.; «4»- 9,8 с.; «3»- 10,0 с. | |  | | | |  | | | | |
| 99. | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. | Комбинированный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | | | | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | | | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
| 100. | Прыжок в высоту. Подбор разбега. Метание малого мяча. | Комбинированный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (*150 г*) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | | | | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | | | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
| 101. | Прыжок в высоту. Отталкивание. Переход планки. Метание малого мяча. | Комбинированный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (*150 г*) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | | | | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | | | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
| 102-103-104-105 | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. | Учетный | Прыжок с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (*150 г*) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | | | | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | | | | | Оценка метания мяча на дальность: м.: 40-35-31 м; д.: 35-30-28 м. | |  | | | |  | | | | |

**Требование к качеству освоения программного материала в 9 классе.**

***Требования к знаниям.*** Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Значение физкультурных и спортивных занятий по физическому воспитанию для профессиональной деятельности, понятие о профессионально-прикладной физической подготовке, правила использования физических упражнений с целью подготовки профессии. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Понятие о допустимой и оптимальной нагрузке. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Требования здорового образа жизни к чередованию работы и отдыха, гигиене питания. Пагубное влияние вредных привычек на организм.

***Требования к двигательным навыкам и умениям:***

**Гимнастика:** стойка на голове и руках силой (мальчики); поворот в полуприседе на бревне, комплекс упражнений стретчинга, мини-комплекс ритмической гимнастики (девочки).

**Спортивные игры: *баскетбол*** (передача мяча в движении, ведение попеременно правой и левой рукой, персональная защита, броски мяча по кольцу после ведения и двух шагов, двусторонняя игра); ***волейбол*** (передача мяча у сетки, передача мяча через сетку в прыжке, передача мяча стоя спиной к партнеру, прием мяча, отскочившего от сетки, игра в нападении (через игрока передней линии) и в защите ("углом вперед"), двусторонняя игра); ***футбол*** (удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, обманные движения, остановка спускающегося мяча внутренней стороной стопы, двусторонняя игра); ***ручной мяч*** (скрытая передача, броски из опорного положения с отклонением туловища, ловля и передача в движении в парах, в тройках с параллельным смещением, взаимодействия вратаря с защитником, обманные движения с уходом в сторону, двусторонняя игра).

**Легкая атлетика:** низкий старт, бег по повороту. Передача эстафеты. Бег до 4 км. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" и в длину с разбега способом "согнув ноги". Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча (теннисного) с 15 м в цель. Преодоление небольших препятствий с наскоком и перепрыгиванием.

**Лыжная подготовка:** переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление препятствий. Прохождение дистанции 4 — 5км.

**Кросс:** бег по пересеченной местности, преодоление препятствий с ходу, бег с изменением скорости, финишное ускорение, пробегание дистанции до 5 км.

***Развитие двигательных качеств:*** скоростно-силовых, общей и скоростной выносливости, гибкости, силы, ловкости.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Дата проведения | |
| План | Факт |
| **Легкая атлетика (9 ч)** | | | | | | | |
| 1. | Легкая атлетика. Бег. Инструктаж по ТБ. | Вводный | Низкий старт (*до 30 м*). Стартовый разгон. Бег по дистанции (*70-80 м*). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью (*60 м*) | Текущий |  |  |
| 2. | Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения . | Совершенствования | Низкий старт (*до 30 м*). Бег по дистанции (*70-80 м*). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью (*60 м*) | Текущий |  |  |
| 3. | Бег. Низкий старт. | Совершенствования |  |  |
| 4. | Бег 60 м | Учетный | Бег на результат (*60 м*). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью (*60 м*) | М.: «5»- 8,6 с.; «4»- 8,9 с.; «3» - 9,1 с.; д.: «5»- 9,1 с.; «4» - 9,3 с.; «3»- 9,7 с. |  |  |
| 5. | Метание мяча | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий |  |  |
| 6. | Метание гранаты | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий |  |  |
| 7. | Метание мяча на дальность | Учетный | Прыжок в длину. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Оценка техники метания мяча |  |  |
| 8. | Бег 2000 м – мальчики, 1500 – девочки | Комплексный | Бег (*2000м – м. и 1500 м –д.*). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 2000 м | Текущий |  |  |
| 9. | Бег 2000 м. ОРУ | Комплексный | Бег (*2000м – м. и 1500 м –д.*). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 2000 м | М.: 8,30 -9,00 - 9,20 мин; д.: 7,30 - 8,30 - 9,00 мин |  |  |
| **Кроссовая подготовка (7 ч)** | | | | | | | |
| 10. | Бег в равномерном темпе 12 мин. | Комплексный | Бег в равномерном темпе (*12 мин*). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | Текущий |  |  |
| 11. | Бег 12 мин. ОРУ | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (*12 мин*). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | Текущий |  |  |
| 12. | Бег 15 мин. ОРУ | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (*15 мин*). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | Текущий |  |  |
| 13. | Бег 15 мин. Бег в гору, под гору. | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (*15 мин*). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | Текущий |  |  |
| 14. | Бег 15 мин. Преодоление препятствий | Совершенствования |  |  |
| 15. | Бег 16 мин. ОРУ | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (*16 мин*). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | Текущий |  |  |
| 16. | Бег 3000 м. | Учетный | Бег на результат (*3000 м – м., 2000 м – д.*). Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | М.: 16,00 – 17,00 – 18,00 мин; д.: 10,30 – 11,30 – 12,30 мин. |  |  |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | |
| 17. | Гимнастика. Техника безопасности . Строевые упражнения. Упражнения в висе. | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий |  |  |
| 18. | Специальные беговые упражнения. | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий |  |  |
| 19. | Строевые упражнения. Упражнения в висе. | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий |  |  |
| 20. | Строевые упражнения. Подтягивания в висе. | Комплексный |  |  |
| 21. | Строевые упражнения. Подтягивания в висе. | Комплексный |  |  |
| 22. | Строевые упражнения. Подтягивания в висе. | Учетный | Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе: м.: «5» - 10 р.; «4» - 8 р.; «3» - 6 р.; д.: «5» - 16 р.; «4» - 12 р.; «3» - 8 р. |  |  |
| 23. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |
| 24. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание. | Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий |  |  |
| 25. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание. | Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий |  |  |
| 26. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание. | Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий |  |  |
| 27. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание. | Совершенствования |  |  |  |
| 28. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание | Учетный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату: 6 м – 12 с (м.) |  |  |
| 29. | Акробатика. Стойка на руках и голове. | Изучение нового материала | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий |  |  |
| 30. | Акробатика. Стойка на руках и голове. | Комплексный |  |  |
| 31. | Акробатика. Равновесие на одной руке. | Комплексный |  |  |
| 32. | Акробатика. Длинный кувырок с трех шагов разбега. | Комплексный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий |  |  |
| 33. | Акробатика. Длинный кувырок с трех шагов разбега. | Комплексный |  |  |
| 34. | Акробатика | Учетный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Оценка техники выполнения акробатических элементов |  |  |
| **Лыжная подготовка (30 ч)** | | | | | | | |
| 35. | Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. | Вводный | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Травматизм. Причины возникновения травм и меры предупреждения. ОРУ. Военно- прикладное значение лыжного спорта. | ***Знать:*** технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке | Текущий |  |  |
| 36. | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты на месте. | Комбинированный | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты на месте. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Термины лыжного спорта. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения на лыжах | Текущий |  |  |
| 37. | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты на месте. | Комбинированный |  |  |
| 38. | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты в движении. | Комбинированный | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты в движении. Свободное скольжение. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Слалом на равнине». Развитие выносливости | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения на лыжах | Текущий |  |  |
| 39. | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты в движении. | Комбинированный |  |  |
| 40. | Повороты в движении переступанием, упором, плугом. | Комбинированный | Повороты в движении переступанием, упором, плугом. Свободное скольжение. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Слалом на равнине». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения на лыжах | Текущий |  |  |
| 41. | Повороты в движении переступанием, упором, плугом. | Комбинированный |  |  |
| 42. | Способы торможения. Падания. | Комбинированный | Способы торможения. Падания. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять торможение на лыжах | Текущий |  |  |
| 43. | Способы торможения. Падания. | Комбинированный |  |  |
| 44. | Способы торможения плугом, полуплугом. | Комбинированный | Способы торможения плугом, полуплугом. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять торможение на лыжах | Текущий |  |  |
| 45. | Способы торможения плугом, полуплугом. | Комбинированный |  |  |  |
| 46. | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. | Комбинированный | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход на учебных кругах на равнине с включением пологих подъемов равномерно. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах классическим ходом | Текущий |  |  |
| 47. | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. | Комбинированный |  |  |
| 48. | Повороты в движении переступанием, упором.плугом. | Комбинированный | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. Переход с хода на ход равномерно. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах классическим ходом | Текущий |  |  |
| 49. | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. | Комбинированный |  |  |
| 50. | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. | Комбинированный | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход переменно. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах классическим ходом | М.: 17,30 – 18.00 – 19,00 мин д.: 19,30 – 20,00 – 21,00 мин |  |  |
| 51. | Классические ходы. Бег на лыжах (*3 км*) | Учетный |  |  |
| 52. | Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход. | Комбинированный | Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход. Переход с хода на ход равномерно. Согласованность работы рук и ног. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах коньковым ходом | Текущий |  |  |
| 53. | Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход. | Комбинированный |  |  |
| 54. | Коньковый ход. Одновременный одношажный ход. | Комбинированный | Коньковый ход. Одновременный одношажный ход. Переход с хода на ход равномерно. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах коньковым ходом | Текущий |  |  |
| 55. | Коньковый ход. Одновременный одношажный ход. | Комбинированный |  |  |
| 56. | Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. | Комбинированный | Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход попеременно. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах коньковым ходом | Текущий |  |  |
| 57. | Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. | Учетный | Оценка техники выполнения конькового хода |  |  |
| 58. | Подъемы и спуски. | Комбинированный | Подъемы и спуски лесенкой, елочкой. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Быстрые тройки». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** выполнять подъемы и спуски на лыжах | Текущий |  |  |
| 59. | Подъемы и спуски. | Комбинированный |  |  |
| 60. | Стойки спусков. Основная стойка. | Комбинированный | Стойки спусков. Основная стойка. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Быстрые тройки». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять подъемы и спуски на лыжах | Текущий |  |  |
| 61. | Стойки спусков. Основная стойка. | Комбинированный |  |  |
| 62. | Стойки спусков. . Основная стойка. | Комбинированный | Стойки спусков. Спуск в низкой стойке. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «По следам». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** выполнять подъемы и спуски на лыжах | Текущий |  |  |
| 63. | Стойки спусков. Спуск в низкой стойке. | Комбинированный |  |  |
| 64. | Преодоление неровностей на склоне. | Учетный | Преодоление неровностей на склоне. Преодоление подъемов и спусков. Способы торможения. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Развитие скоростных качеств, развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять подъемы и спуски на лыжах | Оценка техники выполнения спусков |  |  |
| **Спортивные игры (17 ч)** | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 65. | Волейбол. Техника безопасности на уроках. | Изучение нового материала. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |
| 66. | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |
| 67. | Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах. | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах |  |  |
| 68. | Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча. | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники нападающего удара при встречных передачах |  |  |
| 69. | Волейбол. Игра в нападение. | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники нижней прямой подачи |  |  |
| 70. | Волейбол. Учебная игра. | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |
| 71. | Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. | Совершенствования | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |
| 72. | Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. | Совершенствования |  |  |
| 73. | Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. | Изучение нового материала | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |
| 74. | Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |
| 75. | Баскетбол. Штрафной бросок. | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (*3×3*). Учебная игра. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |
| 76. | Баскетбол. Позиционное нападение со сменой мест. | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники штрафного броска |  |  |
| 77. | Баскетбол. Учебная игра. | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (*2×2*). Учебная игра. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке |  |  |
| 78. | Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (*2×2*). Учебная игра. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |
| 79. | Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. | Комплексный |  |  |
| 80. | Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в нападении | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |
| 81. | Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. | Комплексный |  |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | | | | |
| 82. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Комплексный | Бег в равномерном темпе (*15 мин*). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | Текущий |  |  |
| 83. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (*16 мин*). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | Текущий |  |  |
| 84. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (*16 мин*). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | Текущий |  |  |
| 85. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (*17 мин*). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | Текущий |  |  |
| 86. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (*17 мин*). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | Текущий |  |  |
| 87. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (*18 мин*). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | Текущий |  |  |
| 88. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Совершенствования |  |  |
| 89. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (*18 мин*). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | Текущий |  |  |
| 90. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Учетный | Бег на результат (*3000 м – м. и 2000 м – д.*) Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*) | М.: 16,00 – 17,00 – 18,00 мин; д.: 10,30 – 11,30 – 12,30 мин |  |  |
| **Легкая атлетика (15 ч)** | | | | | | | |
| 91. | Бег на средние дистанции | Комплексный | Бег (*2000 м – м. и 1500 м – д.*). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 2000 м | Текущий |  |  |
| 92. | Бег на средние дистанции | Комплексный |  |  |
| 93. | Бег на средние дистанции | Комплексный |  |  |
| 94. | Бег 2000 м – м., 1500 м – д. | Учетный | Бег (*2000 м – м. и 1500 м – д.*). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 2000 м | М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30- 8,30 – 9,00 мин |  |  |
| 95. | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | Вводный | Низкий старт (*до 30 м*). Стартовый разгон. Бег по дистанции (*70-80 м*). Эстафетный бег (*передача палочки*). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью (*60 м*) | Текущий |  |  |
| 96. | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | Комплексный | Низкий старт (*до 30 м*). Стартовый разгон. Бег по дистанции (*70-80 м*). Эстафетный бег (*передача палочки*). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью (*60 м*) | Текущий |  |  |
| 97. | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | Комплексный | Низкий старт (*до 30 м*). Бег по дистанции (*70-80 м*). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью (*60 м*) | Текущий |  |  |
| 98. | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | Комплексный | Низкий старт (*до 30 м*). Бег по дистанции (*70-80 м*). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью (*60 м*) | Текущий |  |  |
| 99. | Бег на результат 60 м. | Учетный | Бег на результат (*60 м*). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью (*60 м*) | М.: «5»- 8,6 с; «4»- 8,9 с; «3» - 9,1 с; д.: «5» - 9,1 с; «4»- 9,3 с; «3»- 9,7 с. |  |  |
| 100. | Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель. | Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность | Текущий |  |  |
| 101. | Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель. | Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность | Текущий |  |  |
| 102103104105 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель. | Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность | Текущий |  |  |

**МКОУ «Игодовская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено   на заседании МО  протокол № 1  от «     » \_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ | Согласовано  Зам., дикректора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бармичева Н.А.  от «     » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ | Утверждено  директором  приказ № \_\_\_\_\_\_  от «     » \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ |

**Рабочая учебная программа по физической культуре**

**10-11 класс, базовый уровень**

Срок реализации программы **2017-2018 учебный год.**

Составлена на основе **комплексной программы физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича**

Программу составил **Соловьев Юрий Владимирович.**

**Пояснительная записка**

**к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов**

Рабочая программа разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» В.И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение 2013).

В соответствии с ФБУПП учебный план «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится (105) часов в год.

В учебном процессе можно использовать учебник: Лях, В.И. А. А. Зданевича Физическая культура 10-11 кл. Просвещение, 2013. программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент ( решением методического обьядинения часть кроссовой подготовки заменяется лыжной подготовкой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

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

Литература для обучающихся: Физическая культура 10-11кл. В.И.Ляха

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 10-11 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды программного материала | Количество часов ( уроков ) | | | | |
| 1 |  | класс | | | | |
| **1** | **Базовая часть** | 10 | 11 |  |  |  |
| **1.1** | Основы знаний о физической культуре | **88** | **88** |  |  |  |
| **1.2** | Подвижные игры |  |  |  |  |  |
| **1.3** | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |  |  |  |
| **1.4** | Легкая атлетика / кроссовая подготовка | 24 / 16 | 24/ 16 |  |  |  |
| **1.5** | Лыжная подготовка | 30 | 30 |  |  |  |
| **2** | **Вариативная часть** | **17** | **17** |  |  |  |
| **2.1** | Спортивные игры | 17 | 17 |  |  |  |
|  | Итого | **105** | **105** |  |  |  |

**ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА «ОКАНЧИВАЮЩИМ» БАЗОВУЮ ШКОЛУ**

Уверенно владеть навыками основных циклических движений. Уметь выполнять гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарём, метать мяч на дальность и в цель, владеть способами прыжков в длину и высоту, лазать по канату, преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия, играть в одну из спортивных игр. Выполнить все контрольные упражнения. Самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Знать правила и уметь судить одну из спортивных игр.

Владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий. Владеть сановными навыками самоконтроля, дозирования нагрузки по частоте пульса.

Сдать зачет (выполнить зачетные требования) по физической культуре.

**X класс**

***Требования к знаниям.*** Правила безопасного поведения на занятиях. Влияние занятий физическими упражнениями на формирование личности молодого человека. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни юноши и девушки. Понятие о "пожизненных" видах спорта. Основы методики занятий одним из "пожизненных" видов спорта (оздоровительный бег, аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика, гиревой спорт и другие). Понятие об "отстающих" физических качествах. Правила индивидуализации физических нагрузок при самостоятельных занятиях. Индивидуальные показатели нормального телосложения десятиклассников. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Гигиенические требования к занятиям юношей и девушек. Предварительный, этапный, текущий самоконтроль. Содержание и методика самоконтроля. Правила судейства соревнований по одному из видов спорта, одной из спортивных игр. Оказание доврачебной помощи при травмах.

***Требования к умениям и навыкам:***

**Гимнастика:**

***Девушки:*** выполнять ранее изученные строевые и общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений со скакалкой, обручем, гимнастической палкой, мячом, комплекс упражнений ритмической гимнастики, комплекс акробатических упражнений.

***Юноши:*** выполнять ранее изученные строевые упражнения, подъем в упор силой и переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в висе и упоре, длинный кувырок через препятствия, стойку на руках с помощью, опорный прыжок через коня в длину ноги врозь, лазать по канату в два приема и без помощи ног

**Спортивные игры:** уметь организовать соревнования и судить одну из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч).

***Баскетбол:*** передачи и ловля мяча в движении; ведение мяча правой и левой руками с изменением высоты отскока, скорости и направления; броски одной и двумя руками по кольцу с ближней и средней дистанции, штрафной бросок; тактика игры в нападении, зонная и персональная защита; двусторонняя игра.

***Волейбол:*** прием подачи с передачей в зону 3, вторая передача в зоны 2 и 4; нападающий удар; передача в прыжке через сетку; прием мяча снизу двумя и одной рукой с падением; верхняя и нижняя прямая подача; двусторонняя игра.

***Ручной мяч:*** передача и ловля мяча в движении в тройках; скрестное движение, движение восьмеркой; бросок из опорного положения; зонная защита; штрафной бросок; двусторонняя игра.

***Футбол:*** удар по катящемуся и летящему мячу средней частью подъема; удар по летящему мячу готовой стоя и в прыжке; штрафной удар; тактика игры в нападении, зонная и персональная защита; двусторонняя игра.

**Легкая атлетика:**

***Юноши****:* бег 100, 1500 м. Старт в эстафетном беге. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий без опоры. Метание гранаты (700 г) в цель с расстояния 15 – 20 м, метание мяча (теннисного) с 15 м в цель. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Равномерный бег 5 км.

***Девушки:*** бег 100,1000 м. Старт в эстафетном беге. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры. Метание гранаты (500 г) в цель с расстояния 10 – 12 м; метание теннисного мяча на дальность и в цель. Прыжок в длину и в высоту с разбега: Равномерный бег до 3 км.

**Лыжная подготовка:** переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 5 – 6 км (юноши), 3 – 5 км (девушки).

**Кроссовая подготовка:** бег по пересеченной местности, в гору и под гору, напрыгивание и спрыгиванив с препятствий, финиширование. Пробегание дистанции до 5 – 6 км.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Дата проведения | |
| План | Факт |
| **Легкая атлетика (9 ч)** | | | | | | | |
| 1. | Легкая атлетика. Бег. Низкий старт. | Изучение нового материала | Низкий старт (*до 40 м*). Стартовый разгон. Бег по дистанции (*70-80 м*). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*100 м*) | Текущий |  |  |
| 2. | Бег по дистанции (70-80 м). | Совершенство вания | Низкий старт (*до 40 м*). Стартовый разгон. Бег по дистанции (*70-80 м*). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*100 м*) | Текущий |  |  |
| 3. | Эстафетный бег. | Совершенство вания | Низкий старт (*до 40 м*). Стартовый разгон. Бег по дистанции (*70-80 м*). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*100 м*) | Текущий |  |  |
| 4. | Бег 100 м | Учетный | Бег на результат (*100м*). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*100 м*) | «5» - 13,5 с.; «4» - 14,0 с.;  «3» - 14,3 с. |  |  |
| 5. | Челночный бег. Прыжки в длину. | Изучение нового материала | Челночный бег. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | ***Уметь:*** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | Текущий |  |  |
| 6. | Прыжок в длину | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | «5»- 450 см; «4»- 420 см; «3» - 410 см |  |  |
| 7. | Метание теннисного мяча | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча. | ***Уметь:*** метать мяч на дальность с разбега | Текущий |  |  |
| 8. | Метание гранаты, дев.-500г, м. – 700 г. | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | ***Уметь:*** метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий |  |  |
| 9. | Метание гранаты на дальность | Учетный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** метать гранату на дальность | «5» -32 м; «4» -28 м; «3» - 26 м. |  |  |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** | | | | | | | |
| 10. | Продолжительный бег д. – 15 м, м – 20 мин. | Комплексный | Бег (*20 мин*). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (*футбол*). Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 25 мин*); преодолевать препятствия | Текущий |  |  |
| 11. | Продолжительный бег – д. 18 мин, м – 22 мин | Комплексный |  |  |
| 12. | Продолжительный бег д – 20 мин, м – 25 мин | Совершенство вания | Бег (*22 мин*). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (*футбол*). Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 25 мин*); преодолевать препятствия | Текущий |  |  |
| 13. | Преодоление препятствий прыжком | Совершенство вания |  |  |
| 14. | Бег в гору. Круговая тренировка | Совершенство вания | Бег (*23 мин*). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (*футбол*). Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 25 мин*); преодолевать препятствия | Текущий |  |  |
| 15. | Бег. Специальные беговые упражнения. | Совершенство вания |  |  |
| 16. | Бег под гору. ОРУ | Совершенство вания | Бег (*23 мин*). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (*футбол*). | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 25 мин*); преодолевать препятствия | Текущий |  |  |
| 17. | Бег. Преодоление препятствий. | Совершенство вания |  |  |
| 18. | Бег. Упражнения с элементами бега. | Совершенство вания | Бег (*23 мин*). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (*футбол*). | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 25 мин*); преодолевать препятствия | Текущий |  |  |
| 19. | Бег по пересеченной местности. | Учетный | Бег (*3000 м*) на результат. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 25 мин*); преодолевать препятствия | «5» - 13,50 мин; «4» - 14,5- мин; «3» - 15,50 мин |  |  |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | |
| 20. | Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись. | Комбиниро ванный | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий |  |  |
| 21. | Висы и упоры. Угол в упоре. | Совершенство вания | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий |  |  |
| 22. | Висы и упоры. Повороты в движении. | Совершенство вания | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий |  |  |
| 23. | Висы и упоры. Подтягивания на перекладине. | Совершенство вания |  |  |
| 24. | Висы и упоры. Подъем переворотом. | Совершенство вания | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий |  |  |
| 25. | Висы и упоры. Подъем переворотом. | Совершенство вания | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий |  |  |
| 26. | Висы и упоры. Подъем переворотом. | Совершенство вания | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий |  |  |
| 27. | Висы и упоры. Лазание по канату. | Совершенство вания | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы. | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий |  |  |
| 28. | Висы и упоры. Лазание по канату. | Совершенство вания |  |  |
| 29. | Висы и упоры. Лазание по канату. | Учетный | Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине ; лазать по канату | «5»- 11 р.; «4»- 9 р.; «3» - 7 р. Лазание (*6м*) «5» - 11 с.; «4»- 13 с.; «3»- 15 с. |  |  |
| 30. | Акробатические упражнения. Длинный кувырок через препятствие. | Совершенство вания | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (*с помощью*). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации (*5 элементов*) | Текущий |  |  |
| 31. | Акробатические упражнения. Стойка на руках. | Совершенство вания |  |  |
| 32. | Акробатические упражнения. Кувырок назад из стойки на руках. | Совершенство вания | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (*с помощью*). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации (*5 элементов*) | Текущий |  |  |
| 33. | Акробатические упражнения. Длинный кувырок через препятствие. | Совершенство вания | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (*с помощью*). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации (*5 элементов*) | Текущий |  |  |
| 34. | Акробатические упражнения. Комбинация из разученных элементов. | Совершенство вания | Комбинация из разученных элементов (*длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед*). ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации (*5 элементов*) | Текущий |  |  |
| 35. | Опорный прыжок. | Совершенство вания | Комбинация из разученных элементов (*длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед*). ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации (*5 элементов*) | Текущий |  |  |
| 36. | Опорный прыжок. | Совершенство вания |  |  |
| 37. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. | Учетный | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации (*5 элементов*) | Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов |  |  |
| **Лыжная подготовка (30 ч)** | | | | | | | |
| 38. | Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. | Вводный | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Травматизм. Причины возникновения травм и меры предупреждения. ОРУ. Военно- прикладное значение лыжного спорта. | ***Знать:*** технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке | Текущий |  |  |
| 39. | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты на месте. | Комбинированный | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты на месте. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Термины лыжного спорта. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения на лыжах | Текущий |  |  |
| 40. | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты на месте. | Комбинированный |  |  |
| 41. | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты в движении. | Комбинированный | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты в движении. Свободное скольжение. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Слалом на равнине». Развитие выносливости | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения на лыжах | Текущий |  |  |
| 42. | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты в движении. | Комбинированный |  |  |
| 43. | Повороты в движении переступанием, упором, плугом. | Комбинированный | Повороты в движении переступанием, упором, плугом. Свободное скольжение. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Слалом на равнине». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения на лыжах | Текущий |  |  |
| 44. | Повороты в движении переступанием, упором, плугом. | Комбинированный |  |  |
| 45. | Способы торможения. Падания. | Комбинированный | Способы торможения. Падания. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять торможение на лыжах | Текущий |  |  |
| 46. | Способы торможения. Падания. | Комбинированный |  |  |
| 47. | Способы торможения плугом, полуплугом. | Комбинированный | Способы торможения плугом, полуплугом. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять торможение на лыжах | Текущий |  |  |
| 48. | Способы торможения плугом, полуплугом. | Комбинированный |  |  |
| 49. | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. | Комбинированный | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход на учебных кругах на равнине с включением пологих подъемов равномерно. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах классическим ходом | Текущий |  |  |
| 50. | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. | Комбинированный |  |  |
| 51. | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. | Комбинированный | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. Переход с хода на ход равномерно. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах классическим ходом | Текущий |  |  |
| 52. | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. | Комбинированный |  |  |
| 53. | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. | Комбинированный | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход переменно. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах классическим ходом | М.: 17,30 – 18.00 – 19,00 мин д.: 19,30 – 20,00 – 21,00 мин |  |  |
| 54. | Классические ходы. Бег на лыжах (*3 км*) | Учетный |  |  |
| 55. | Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход. | Комбинированный | Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход. Переход с хода на ход равномерно. Согласованность работы рук и ног. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах коньковым ходом | Текущий |  |  |
| 56. | Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход. | Комбинированный |  |  |
| 57. | Коньковый ход. Одновременный одношажный ход. | Комбинированный | Коньковый ход. Одновременный одношажный ход. Переход с хода на ход равномерно. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах коньковым ходом | Текущий |  |  |
| 58. | Коньковый ход. Одновременный одношажный ход. | Комбинированный |  |  |
| 59. | Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. | Комбинированный | Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход попеременно. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах коньковым ходом | Текущий |  |  |
| 60. | Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. | Учетный | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах коньковым ходом | Оценка техники выполнения конькового хода |  |  |
| 61. | Подъемы и спуски. | Комбинированный | Подъемы и спуски лесенкой, елочкой. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Быстрые тройки». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** выполнять подъемы и спуски на лыжах | Текущий |  |  |
| 62. | Подъемы и спуски. | Комбинированный |  |  |
| 63. | Стойки спусков. Основная стойка. | Комбинированный | Стойки спусков. Основная стойка. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Быстрые тройки». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять подъемы и спуски на лыжах | Текущий |  |  |
| 64. | Стойки спусков. Основная стойка. | Комбинированный |  |  |
| 65. | Стойки спусков. Спуск в низкой стойке. | Комбинированный | Стойки спусков. Спуск в низкой стойке. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «По следам». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** выполнять подъемы и спуски на лыжах | Текущий |  |  |
| 66. | Стойки спусков. Спуск в низкой стойке. | Комбинированный |  |  |
| 67. | Преодоление неровностей на склоне. | Учетный | Преодоление неровностей на склоне. Преодоление подъемов и спусков. Способы торможения. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Развитие скоростных качеств, развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять подъемы и спуски на лыжах | Оценка техники выполнения спусков |  |  |
| **Спортивные игры (17 ч)** | | | | | | | |
| 68. | Волейбол. Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Комплексный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** выполнятьв игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 69. | Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу. | Совершенство вания | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнятьв игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 70. | Волейбол. Прямой нападающий удар. | Совершенство вания | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнятьв игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники передачи мяча |  |  |
| 71. | Волейбол. Прямой нападающий удар. | Совершенство вания | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнятьв игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 72. | Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. | Совершенство вания | ***Уметь:*** выполнятьв игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники подачи мяча |  |  |
| 73. | Волейбол. Прямой нападающий удар. | Совершенство вания | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнятьв игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 74. | Волейбол. Учебная игра. | Совершенство вания | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнятьв игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники нападающего удара |  |  |
| 75. | Волейбол. Учебная игра. | Совершенство вания | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. | ***Уметь:*** выполнятьв игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 76. | Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. | Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** выполнятьв игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 77. | Баскетбол. Передача мяча различными способами на месте. | Совершенство вания | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнятьв игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 78. | Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении. | Совершенство вания | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнятьв игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники ведения мяча |  |  |
| 79. | Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. | Комплексный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. | ***Уметь:*** выполнятьв игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 80. | Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. | Совершенство вания | Оценка техники передачи мяча |  |  |
| 81. | Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. | Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (*вырывание, выбивание, накрытие броска*). Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** выполнятьв игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 82. | Баскетбол. Сочетание приемов ведения и броска. | Совершенство вания | ***Уметь:*** выполнятьв игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники броска в прыжке |  |  |
| 83. | Баскетбол. Нападение против зонной защиты. | Совершенство вания | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** выполнятьв игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники штрафного броска |  |  |
| 84. | Баскетбол. Учебная игра. | Совершенство вания | Текущий |  |  |
| **Кроссовая подготовка ( 6 ч)** | | | | | | | |
| 85. | Бег по пересеченной местности. | Совершенство вания | Бег (*22 мин*). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (*футбол*). Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 25 мин*); преодолевать препятствия | Текущий |  |  |
| 86. | Бег по пересеченной местности. | Совершенство вания | Бег (*23 мин*). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (*футбол*). Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 25 мин*); преодолевать препятствия | Текущий |  |  |
| 87. | Бег по пересеченной местности. | Совершенство вания | Бег (*23 мин*). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (*футбол*). Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 25 мин*); преодолевать препятствия | Текущий |  |  |
| 88. | Бег по пересеченной местности. | Совершенство вания | Текущий |  |  |
| 89. | Бег (*3000 м*) на результат | Учетный | Бег (*3000 м*) на результат. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*до 25 мин*); преодолевать препятствия | «5»- 13,50 мин; «4»- 14,50 мин; «3»- 15,50 мин. |  |  |
| 90. | Бег (*3000 м*) на результат | Учетный |  |  |
| **Легкая атлетика (15 ч)** | | | | | | | |
| 91. | Спринтерский бег. | Комплексный | Низкий старт (*30 м*). стартовый разгон. Бег по дистанции (*70-90м*). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*100 м*) | Текущий |  |  |
| 92. | Спринтерский бег. | Комплексный |  |  |
| 93. | Спринтерский бег. | Комплексный | Низкий старт (*30 м*). Бег по дистанции (*70-90м*). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*100 м*); | Текущий |  |  |
| 94. | Спринтерский бег. | Комплексный |  |  |
| 95. | Спринтерский бег. | Учетный | Низкий старт (*30 м*). Бег по дистанции (*70-90м*). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*100 м*) | «5» - 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3»- 14,3 с. |  |  |
| 96. | Метание мяча и гранаты. | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | ***Уметь:*** метать мяч на дальность с разбега | Текущий |  |  |
| 97. | Метание мяча и гранаты. | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | ***Уметь:*** метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий |  |  |
| 98. | Метание мяча и гранаты. | Учетный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** метать гранату на дальность | «5»- 32 м; «4»- 28 м; «3»- 26 м |  |  |
| 99. | Прыжок в высоту. | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Текущий |  |  |
| 100. | Прыжок в высоту. | Комплексный |  |  |
| 101. | Прыжок в высоту. | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Текущий |  |  |
| 102-105. | Прыжок в длину с разбега. | Учетный | Прыжок с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | «5»- 13,5 с.; «4»-14,0 с.; «3»-14,3 с. |  |  |

**ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ ОСВОЕНИЯПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА, ОКАНЧИВАЮЩИМ БАЗОВУЮ ШКОЛУ**

Уверенно владеть навыками основных циклических движений. Уметь выполнять гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарём, метать мяч на дальность и в цель, владеть способами прыжков в длину и высоту, лазать по канату, преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия, играть в одну из спортивных игр. Выполнить все контрольные упражнения. Самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Знать правила и уметь судить одну из спортивных игр.

Владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий. Владеть сановными навыками самоконтроля, дозирования нагрузки по частоте пульса.

Сдать зачет (выполнить зачетные требования) по физической культуре.

**XI класс**

***Требования к знаниям.*** Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние занятий физическими упражнениями на формирование личности молодого человека. Понятие о физическом совершенстве человека. Индивидуальные показатели физического развития и уровня физической подготовленности, общее понятие о структуре физкультурного занятия. Принципиальные особенности физкультурных занятий для юношей и девушек. Методы самоконтроля во время занятий. Правила судейства соревнований по изученным видам спорта. Оказание доврачебной помощи при травмах.

***Требования к двигательным умениям и навыкам:***

**Гимнастика.**

***Девушки:*** ранее разученные строевые упражнения, комплексы упражнений утренней гимнастики, комбинации упражнений на гимнастических снарядах, комбинации акробатических упражнений, комплексы упражнений художественной и ритмической гимнастики.

***Юноши:*** выполнять ранее изученные строевые упражнения, подъем силой и перевороты в упор на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, комбинации упражнений на перекладине и брусьях, лазанье по канату с помощью и без помощи ног, комплексы упражнений с гантелями и гирями (до кг), опорный прыжок через коня в длину ноги врозь.

**Спортивные игры.**

***Баскетбол:*** передачи мяча двумя и одной руками в движении, вырывание и выбивание мяча, бросок по кольцу со средней и дальней дистанции, штрафной бросок, зонная и индивидуальная защита, тактика игры в нападении, двусторонняя игра.

***Волейбол:*** верхняя и нижняя прямая подача в определенную зону, прием подачи с передачей во 2, 3 и 4 зоны, вторая передача в зоны 2 и 3 стоя лицом к цели, нападающий удар из 2, 3 и 4 зон, блокирование нападающего удара, двусторонняя игра.

***Футбол:*** остановка мяча ногой и грудью, обманные движения, обводка соперника, штрафной удар; зонная и персональная защита. Игра вратаря - ловля и отбивание катящегося низко и высоко летящего мяча, падения, двусторонняя игра.

***Ручной мяч:*** взаимодействие игроков в нападении и защите, бросок из опорного положения в прыжке, тактика игры в нападении (контратака, позиционное и др.), зонная и персональная защита, двусторонняя игра.

**Легкая атлетика.**

Девушки: бег30, 60, 100, 1100 и до 3000 м; метание гранаты (500 г) и теннисного мяча на дальность и в цель; прыжок в высоту и в длину с разбега; эстафетный бeг.

Юноши: бег 100, 1500 идо 500 м; финиш в беге на различные дистанции; метание гранату (700 г) и теннисного мяча на дальность и в цель; прыжок в высоту и в длину с разбега; эстафетный бег.

**Лыжная подготовка:** переход с хода на ход в зависимости от условий и состояния лыжни; спуски с гор в высокой, средней и низкой стойках; обгон и финиширование; прохождение дистанции до 5 км (девочки); до 8 км (мальчики).

**Кроссовая подготовка:** тактика бега, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование, бег (по пересеченной местности до 4 км (девочки) и до 6 км (мальйики).

***Развитие двигательных качеств*** – скоростно-силовых, общей, статистической и силовой выносливости, ловкости, гиб­кости, быстроты движений.

**Требования к учащимся, оканчивающим среднюю школу (девушкам и юношам)**

Знать цели, задачи физической культуры, владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий.

Владеть жизненно важными прикладными и спортивными навыками, включая легкую атлетику, гимнастику, плавание, спортивные игры, элементы единоборства, лыжную и кроссовую подготовку.

Владеть приемами оказания доврачебной помощи пострадавшему.

Уметь организовывать и проводить занятия, соревнования и подвижные игры с младшими школьниками. Юношам владеть военно-прикладными навыками. Выполнять контрольные упражнения. Заботиться о своем физическом совершенствовании. Вести здоровый образ жизни. Сдать зачет по физической культуре.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Дата проведения | |
| План | Факт |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | |
| 1. | Легкая атлетика. Бег. Инструктаж по ТБ | Вводный | Низкий старт (*30м*). Стартовый разгон. Бег по дистанции (*70-90 м*). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (*100 м*) | Текущий |  |  |
| 2. | Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | Комплексный | Низкий старт (*30м*). Бег по дистанции (*70-90 м*). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (*100 м*) | Текущий |  |  |
| 3. | Бег. Низкий старт. | Комплексный | Низкий старт (*30м*). Бег по дистанции (*70-90 м )* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (*100 м*) | Текущий |  |  |
| 4. | Бег. Низкий старт. | Комплексный | Низкий старт (*30м*). Бег по дистанции (*70-90 м*). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (*100 м*) | Текущий |  |  |
| 5. | Бег 100 м. | Учетный | Бег на результат (*100 м*). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (*100 м*) | М.: «5»-13,1 с.; «4» - 13,5 с.; «3» - 14,3 с. д.: «5»- 16,0с.; «4»-17,0 с.; «3»-17,5 с. |  |  |
| 6. | Челночный бег. Специальные беговые упражнения | Комплексный | Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях. | ***Уметь:***  прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий |  |  |
| 7. | Челночный бег. Многоскоки. | Комплексный | Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | ***Уметь:***  прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий |  |  |
| 8. | Прыжок в длину. ОРУ | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:***  прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | М.: «5»- 460 см; «4»- 430 см; «3»-410 см; д.: «5»-410 см; «4»- 380 см; «3»- 360 см. |  |  |
| 9. | Метание гранаты. ОРУ | Комплексный | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | ***Уметь:***  метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Текущий |  |  |
| 10. | Метание гранаты. ОРУ | Комплексный | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | ***Уметь:***  метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Текущий |  |  |
| 11. | Метание гранаты на дальность | Учетный | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. | ***Уметь:***  метать гранату из различных положений в цель и на дальность | М.: «5»-36м; «4»-32м; «3»-28м. д.: «5»-23м; «4»-19м; «3»-17м. |  |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | | | | |
| 12. | Бег 20 мин. Специальные беговые упражнения. | Комплексный | Бег (*16-20мин*). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20-25 мин*); преодолевать во время кросса препятствия. | Текущий |  |  |
| 13. | Бег 24 мин. Правила соревнований по кроссу. | Совершенство вания |  |  |
| 14. | Бег 26 мин.- мал., 17 мин - девочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Комплексный |  |  |
| 15. | Бег. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ | Комплексный | Бег (*17-24мин*). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20-25 мин*); преодолевать во время кросса препятствия. | Текущий |  |  |
| 16. | Специальные беговые упражнения | Комплексный |  |  |
| 17. | Бег. ОРУ. Преодоление вертикальных препятствий. | Комплексный | Бег (*18-26мин*). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20-25 мин*); преодолевать во время кросса препятствия. | Текущий |  |  |
| 18. | Бег по пересеченной местности. | Комплексный | Текущий |  |  |
| 19. | Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий. | Комплексный | Бег ( *19-28мин*). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20-25 мин*); преодолевать во время кросса препятствия. | Текущий |  |  |
| 20. | Бег (*3000м - ю.*) , (*2000 м – д.* )на результат. | Учетный | Бег на результат (*3000м* – юноши, *2000 м – девушки)* Опрос по теории. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20-25 мин*); преодолевать во время кросса препятствия. | М.: «5»- 13,00 мин; «4»-14,00 мин; «3»- 15,00 мин.  Д.: «5»-10,10 мин; «4»-11,40 мин; «3»- 12,00 мин. |  |  |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | |
| 21. | Висы и упоры. Лазание. Повороты в движении. | Комплексный | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях; выполнять строевые упражнения | Текущий |  |  |
| 22. | Висы и упоры. Лазание. Перестроения. | Совершенство вания | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. | ***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях; выполнять строевые упражнения | Текущий |  |  |
| 23. | Висы и упоры. Лазание. Вис согнувшись, вис прогнувшись. | Совершенство вания | Текущий |  |  |
| 24. | Висы и упоры. Лазание. Подъем разгибом. | Совершенство вания | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. | ***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях; выполнять строевые упражнения | Текущий |  |  |
| 25. | Висы и упоры. Лазание по канату в два приема. | Совершенство вания |  |  |
| 26. | Висы и упоры. Лазание. Подтягивания на перекладине. | Совершенство вания |  |  |
| 27. | Висы и упоры. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. | Совершенство вания | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. | ***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях; выполнять строевые упражнения | Текущий |  |  |
| 28. | Висы и упоры. Лазание по канату в два приема. | Совершенство вания |  |  |
| 29. | Висы и упоры. Лазание. | Учетный | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. | ***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях; выполнять строевые упражнения | М.: «5»- 12 р., «4»- 10 р., «3»- 7 р. Лазание (*6 м*): «5»- 10с., «4»- 11 с, «3»- 12 с. Оценка техники выполнения элементов. |  |  |
| 30. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. | Комплексный | ОРУ с гантелями, с обручами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня. | Текущий |  |  |
| 31. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Длинный кувырок вперед. | Совершенство вания | ОРУ с гантелями, с обручами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня. | Текущий |  |  |
| 32. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Стойка на голове. | Совершенство вания |  |  |
| 33. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Стойка на голове и руках. | Совершенство вания | ОРУ с гантелями, со скакалками. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Стойка на руках (*с помощью*). Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств. Прыжок через коня. | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня. | Текущий |  |  |
| 34. | Акробатические упражнения. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. | Совершенство вания |  |  |
| 35. | Акробатические упражнения. Комбинация из разученных элементов. | Совершенство вания | ОРУ с гантелями, со скакалками. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня. | Текущий |  |  |
| 36. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Комбинация из разученных элементов. | Совершенство вания | Текущий |  |  |
| 37. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Комбинация из разученных элементов. | Совершенство вания | Текущий |  |  |
| 38. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Комбинация из разученных элементов. | Учетный | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня. | Оценка техники выполнения элементов |  |  |
| **Лыжная подготовка (30 ч)** | | | | | | | |
| 39. | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ. | Вводный | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Травматизм. Причины возникновения травм и меры предупреждения. ОРУ. Военно- прикладное значение лыжного спорта. | ***Знать:*** технику безопасности на занятиях лыжной подготовки | Текущий |  |  |
| 40. | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. | Комплексный | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты на месте. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Термины лыжного спорта. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения на лыжах | Текущий |  |  |
| 41. | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. | Комплексный | Текущий |  |  |
| 42. | Повороты в движении: переступанием, упором, плугом. | Комплексный | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты в движении: переступанием, упором, плугом. Свободное скольжение. Передвижение по учебному кругу (*1 км*). Развитие выносливости | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения на лыжах | Текущий |  |  |
| 43. | Повороты в движении: переступанием, упором, плугом. | Комплексный | Текущий |  |  |
| 44. | Повороты в движении. Поворот из упора. Поворот на параллельных лыжах поворот «ножницами». | Комплексный | Повороты в движении переступанием, упором, плугом. Свободное скольжение. Поворот из упора. Поворот на параллельных лыжах, поворот «ножницами». Передвижение по учебному кругу (*1 км*). Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения на лыжах | Текущий |  |  |
| 45. | Повороты в движении. Поворот из упора. Поворот на параллельных лыжах поворот «ножницами». | Комплексный | Текущий |  |  |
| 46. | Торможение на лыжах: плугом, полу плугом. | Комплексный | Способы торможения: плугом, полу плугом. Падания. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять торможение на лыжах | Текущий |  |  |
| 47. | Торможение на лыжах: плугом, полу плугом. | Комплексный | Текущий |  |  |
| 48. | Торможение на лыжах: упором, боковым соскальзыванием. | Комплексный | Способы торможения плугом, полуплугом, упором, боковым соскальзыванием. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять торможение на лыжах | Текущий |  |  |
| 49. | Торможение на лыжах: упором, боковым соскальзыванием. | Учетный | Оценка техники выполнения поворотов, торможения на лыжах |  |  |
| 50. | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. | Комплексный | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход на учебных кругах на равнине с включением пологих подъемов равномерно. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах классическим ходом | Текущий |  |  |
| 51. | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. | Комплексный | Текущий |  |  |
| 52. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. | Комплексный | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход. Переход с хода на ход равномерно. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Одновременный одношажный ход. Равномерно. Развитие выносливости | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах классическим ходом | Текущий |  |  |
| 53. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. | Комплексный | Текущий |  |  |
| 54. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. | Комплексный | Классические ходы. Попеременный двухшажный ход переменно. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах классическим ходом | Текущий |  |  |
| 55. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. | Комплексный | Текущий |  |  |
| 56. | Попеременные ходы. Одновременные ходы. Переход с хода на ход. | Комплексный | Попеременные ходы. Одновременные ходы. Переход с хода на ход. Переменно на учебном кругу 800 м. | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах классическим ходом | Текущий |  |  |
| 57. | Попеременные ходы. Одновременные ходы. Переход с хода на ход. | Учетный |  |  |  |
| 58. | Коньковые ходы. Одновременный одношажный ход равномерно. | Комплексный | Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход. Переход с хода на ход равномерно. Согласованность работы рук и ног. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах коньковым ходом | Текущий |  |  |
| 59. | Коньковые ходы. Одновременный одношажный ход равномерно. | Комплексный | Текущий |  |  |
| 60. | Коньковые ходы. Одновременно-одношажно; одновременно-двухшажно равномерно. | Комплексный | Коньковый ход. Одновременный одношажный ход. Переход с хода на ход равномерно. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Догони». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах коньковым ходом | Текущий |  |  |
| 61. | Коньковые ходы. Одновременно-одношажно; одновременно-двухшажно равномерно. | Комплексный | Текущий |  |  |
| 62. | Коньковые ходы. Одновременно-одношажно; одновременно-двухшажно переменно. | Комплексный | Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход попеременно. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах коньковым ходом | Текущий |  |  |
| 63. | Коньковые ходы. Одновременно-одношажно; одновременно-двухшажно переменно. | Учетный | ***Уметь:*** выполнять передвижение на лыжах коньковым ходом | Оценка техники выполнения конькового хода |  |  |
| 64. | Преодоление неровностей на склонах | Комплексный | Подъемы и спуски лесенкой, елочкой. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Быстрые тройки». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости | ***Уметь:*** выполнять подъемы и спуски на лыжах | Текущий |  |  |
| 65. | Преодоление неровностей на склонах | Комплексный |  |  |
| 66. | Стойки спусков. Спуск в низкой стойке. | Комплексный | Стойки спусков. Основная стойка. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Игра «Быстрые тройки». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять подъемы и спуски на лыжах | Текущий |  |  |
| 67. | Стойки спусков. Спуск в низкой стойке. | Комплексный |  |  |
| 68. | Стойки спусков. Стойка отдыха. | Комплексный | Преодоление неровностей на склоне. Преодоление подъемов и спусков. Способы торможения. Передвижение по учебному кругу (*1 км*) Развитие скоростных качеств, развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять подъемы и спуски на лыжах | Оценка техники выполнения спусков |  |  |
| **Спортивные игры (17 ч)** | | | | | | | |
| 69. | Волейбол. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
| 70. | Волейбол. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | Совершенство вания | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
| 71. | Волейбол. Прямой нападающий удар. | Совершенство вания | Текущий |  |  |
| 72. | Волейбол. Верхняя передача мяча через сетку. Учебная игра. | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения подачи мяча |  |  |
| 73. | Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
| 74. | Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. | Комплексный | Оценка техники выполнения нападающего удара |  |  |
| 75. | Волейбол. Учебная игра | Совершенство вания | Текущий |  |  |
| 76. | Волейбол. Учебная игра | Совершенство вания | Текущий |  |  |
| 77. | Баскетбол. Перемещения и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением. | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
| 78. | Баскетбол. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. | Совершенство вания | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
| 79. | Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. | Совершенство вания |  |  |
| 80. | Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, бросок. | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
| 81. | Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. | Комплексный | Оценка техники выполнения ведения мяча |  |  |
| 82. | Баскетбол. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
| 83. | Баскетбол. индивидуальные действия в защите. | Комплексный | Текущий |  |  |
| 84. | Баскетбол. Учебная игра | Комплексный | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
| 85. | Баскетбол. Учебная игра | Комплексный | Текущий |  |  |
| **Кроссовая подготовка (7 ч)** | | | | | | | |
| 86. | Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | Комплексный | Бег (*15 мин*). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий |  |  |
| 87. | Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | Комплексный | Бег (*16 мин*). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий |  |  |
| 88. | Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | Комплексный |  |  |
| 89. | Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | Комплексный |  |  |
| 90. | Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | Комплексный |  |  |
| 91. | Бег по пересеченной местности. | Комплексный |  |  |
| 92. | Бег на результат (*3000м*) | Учетный | Бег на результат – 3000 м. Опрос по теории. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (*20 мин*); преодолевать во время кросса препятствия | Д.: «5»-13,00 мин; «4»- 14,00 мин; «3»- 15,00 мин. Ю.: «5»- 10,00 мин; «4»- 11,20 мин; «3»- 12,00 мин |  |  |
| **Легкая атлетика (13 ч)** | | | | | | | |
| 93. | Спринтерский бег. Стартовый разгон. | Комплексный | Низкий старт (*30 м*). Стартовый разгон. Бег по дистанции (*70-90 м*). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*100 м*) | Текущий |  |  |
| 94. | Спринтерский бег. Челночный бег. | Комплексный | Низкий старт (*30 м*). Бег по дистанции (*70-90 м*). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*100 м*) | Текущий |  |  |
| 95. | Спринтерский бег. Финиширование. | Комплексный |  |  |
| 96. | Спринтерский бег. | Учетный | Низкий старт (*30 м*). Бег по дистанции (*70-90 м*). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*100 м*) | «5»- 13,5 с.; «4»- 14,0 с.; «3»- 14,3 с. |  |  |
| 97. | Метание мяча и гранаты. | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | ***Уметь:*** метать мяч на дальность с разбега, метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий |  |  |
| 98. | Метание мяча и гранаты. | Комплексный | Текущий |  |  |
| 99. | Метание мяча и гранаты. | Комплексный | Метание гранаты на дальность. Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | «5»- 32 м; «4»- 28 м; «3»- 26 м. |  |  |
| 100. | Прыжок в высоту | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Текущий |  |  |
| 101. | Прыжок в высоту | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Текущий |  |  |
| 102-105. | Прыжок в длину. | Комплексный | Прыжок с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Бег: «5» -13,5с.; «4»- 14,0 с.; «3»-14,3 с. |  |  |