

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Одоевская средняя общеобразовательная школа
Шарьинского муниципального района Костромской области

Рассмотрена на заседании
педагогического совета школы
08.09.2020

Утверждаю
Директор школы

О.Л.Сазанова
Приказ № 92 от 08.09.2020г

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура 5-9 класс»**

Основное общее образование

Срок освоения программы – 5 лет

Объём курса – 510 часов

**Пояснительная записка к тематическому
планированию по физической культуре для**

учащихся 5 – 9 классов

Рабочая программа основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе следующих документов и материалов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
- Федерального базисного учебного плана для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования.

Программа общего образовательного учреждения «Физическая культура. 1-11 классы» В.И.Лях, А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва.

- Авторские программы по курсу В.И.Лях, А.А.Зданевич

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1-4 классов, 5-9 классов и 10-11 классов.

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по волейболу.

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

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

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Место учебного предмета в учебном плане

«Физическая культура» изучается в 5-9 м классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 510 часов): в 5 классе — 102 часа, в 6 классе — 102 часа, в 7 классе — 102 часа, в

8 классе— 102 часа, в 9 классе— 102 часа.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		5	6	7	8
1	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	В процессе урока			
2	<i>Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики</i>	18	18	18	18
3	<i>Гимнастика</i>	12	12	12	12
4	<i>Волейбол</i>	18	18	18	18
5	<i>Лыжная подготовка</i>	24	24	24	24
6	<i>Баскетбол</i>	12	12	12	12
7	<i>Легкая атлетика</i>	16	16	16	16
8	<i>Плавание</i>	2	2	2	2
	<i>Итого</i>	102	102	102	102

Описание ценностных ориентиров содержания учебного курса

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать

ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных

задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Результаты освоения учебного предмета

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

Метапредметные, предметные и личностные результаты освоения учебного предмета

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

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

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

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного

наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в

самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета

«Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек; о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

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

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать

комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения

и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и

формы ее организации в современном обществе;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

**Выпу
ски
к
науч
ится
:**

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

Выпускник получит возможность:

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

Естественные основы

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.
7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

Приёмы закаливания

5-6 классы. Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7-8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

9 класс. Пользование баней.

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Лёгкая атлетика

5-9 классы. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

5-9 классы. Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

Плавание

5-9 классы. Терминология плавания. Правила организации соревнований по плаванию. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Инвентарь для занятий.

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Описание видов контроля и учета результатов

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** для учителя и соответственно планируемыми результатами освоения содержания учебного предмета являются:

- укрепление здоровья школьников, улучшение осанки, гармоничное физическое развитие;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование устойчивого интереса к двигательной активности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, подвижными и спортивными играми;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;

- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Демонстрировать физические качества:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	15
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	30	24
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.0
	Бег на 2000 м, мин	Без учета времени	Без учета времени
	Бег на 1000 м, мин	4.40	5.40
К координации	Последовательное выполнение кувырков кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3x10 м, с	8,2	8,8

Оценки результатов тестирования учащихся 5-9 классов для определения уровня физической подготовленности

Мальчики

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6,3	6,1	5,0	11,2	10,6	10,0	140	160	195	300	400	450	1	4	6
6	6,0	5,8	4,9	11,1	10,4	9,8	145	165	200	350	450	500	1	4	7
7	5,9	5,6	4,8	11,0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8
8	5,8	5,5	4,7	10,5	9,7	9,0	160	180	210	450	550	650	2	6	9
9	5,5	5,3	4,5	10,0	9,2	8,4	175	190	220	450	600	700	3	7	10

Девочки

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6,4	6,3	5,1	11,4	10,8	10,4	130	150	185	250	350	450	4	10	19
6	6,2	6,0	5,0	11,2	10,6	10,3	135	155	190	250	350	450	4	11	20
7	6,3	6,2	5,0	11,2	10,4	9,8	140	160	200	350	450	500	5	12	19
8	6,0	5,8	4,9	10,7	10,2	9,7	145	160	200	400	500	550	5	13	17
9	6,0	5,8	4,9	10,5	10,0	9,4	155	165	205	400	500	550	5	12	16

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знаниями и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

Оценка физкультурных знаний

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

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

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

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

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

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

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

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

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

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

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

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет оценивается следующим контрольно – измерительным инструментарием:

№п /п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м,с	11	6,3 и более	6,1-5,5	5,0 и менее	6,4 и более	6,3 -5,7	5,1 и менее
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-6,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	11	9,7 и более	9,3-8,8	8,5 и менее	10,1 и более	9,7-9,3	8,9 и менее
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и менее	160-180	195 и более	130 и менее	150-175	185 и более
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6 минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и более	700 и менее	850-1000	1100 и более
			12	950	1100-1200	более	750	900-1050	более
			13	1000	1150-1250	1350	800	950-1100	1150
			14	1050	1200-1300	1400	850	1000-	1200
			15	1100	1250-1350	1450 1500	900	1150 1050- 1200	1250 1300

5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и менее 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 и более 10 9 11 12	4 и менее 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15 и более 16 18 20 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 и выше 7 8 9 10			
		На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11 12 13 14 15				4 и ниже 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 и выше 20 19 17 16

Тематическое планирование
5 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики	Спринтерский бег, низкий старт	3	Изучение нового материала	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта		Комплекс 1		
		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча	8	Изучение нового материала. Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1 км.	Уметь правильно держать корпус тела. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через	Уметь вкладывать массу тела в бросок		Комплекс		

					плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1.2 км.	мяча. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.		с 1		
				Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1.3 км.	Уметь вкладывать массу тела в бросок мяча. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Распределение силы на дистанцию 1.5 км.	Уметь вкладывать массу тела в бросок мяча. Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.		Комплекс 1		
				Контрольный Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	Метание мяча на дальность с разбега (м): мальчики- «5»-34, «4»-29, «3»-23; девочки- «5»-21, «4»-17, «3»-14.	Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. . Равномерный бег до 1.6км.	Уметь метать мяч в горизонтальную цель		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. Равномерный бег до 1.6км.	Уметь метать мяч в горизонтальную цель		Комплекс 1		
				Контрольный Совершенствование ЗУН	Бег на 1000 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 6-8 м.	Уметь метать мяч в вертикальную цель	Бег 1000 м в сек: мальчики – «5» - 5.00, «4» - 5.25, «3» - 5.50; девочки – «5» - 5.25, «4» - 5.50. «3» - 6.15.	Комплекс 1		
		Прыжок в длину с	3	Изучение нового	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места.	Уметь прыгать в длину с места	Техника выполнения прыжка в длину с	Комплекс		

		места		материала	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		места	с 1		
				Совершенствование ЗУН	Обучение мягкому приземлению в прыжке в длину с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места	Техника выполнения прыжка в длину с места (см): мальчики- «5»-160, «4»-151, «3»-141; девочки- «5»-149, «4»-139, «3»-127.	Комплекс 1		
				Контрольный	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в длину с места	Прыжок в длину с места	Комплекс 1		
		Прыжок в высоту с разбега	4	Изучение нового материала	Обучение приземлению в прыжках в высоту способом перешагивания	Уметь прыгать в высоту с разбега	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега	Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом перешагивания	Уметь прыгать в высоту с разбега	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега	Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Обучение отталкиванию в прыжках в высоту способом перешагивания	Уметь прыгать в высоту с разбега	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега	Комплекс 1		
				Контрольный		Уметь прыгать в высоту с разбега	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (см): мальчики- «5»-105, «4»-95, «3»-85; девочки- «5»-100, «4»-90, «3»-80.	Комплекс 1		
2	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Комплекс 2		

					гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.					
				Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Комплекс 2		
				Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Комплекс 2		
				Контрольный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Техника выполнения висов, подтягивания в висе (раз). Мальчики: «5» - 6; «4» - 4; «3» - 3. Девочки: «5» - 15; «4» - 12; «3» - 8	Комплекс 2		
		Опорный прыжок, строевые упражнения	4	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Комплекс 2		

					силовых способностей					
				Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Комплекс 2		
				Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Комплекс 2		
				Контрольный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Техника выполнения опорного прыжка	Комплекс 2		
		Акробатика	4	Изучение нового материала	Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырок вперёд		Комплекс 2		
				Комплексный	Кувырок вперёд и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырок вперёд и назад		Комплекс 2		
				Комплексный	Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырок вперёд и назад, стойку на лопатках		Комплекс 2		
				Контрольный	Кувырок вперёд и назад.	Уметь выполнять	Техника выполнения	Ком		

					Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	кувырки, стоку на лопатках	кувырка вперёд и назад, стойки на лопатках	плек с 2		
3	Волейбол		18	Изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	Уметь играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.		Ком плек с 2		
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.		Ком плек с 2		
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.		Ком плек с 2		
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять изготровку для верхней передачи мяча.	Оценка техники стойки и передвижения игрока.	Ком плек с 2		
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами,	Уметь правильно выполнять верхнюю передачу мяча		Ком плек с 2		

					спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.	(согласованная работа рук, туловища, ног).				
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Развитие координационных качеств.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу набивного мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).		Комплекс 2		
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу набивного мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).		Комплекс 2		
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.	Уметь мягко выполнить верхнюю передачу набивного мяча (мягкая и плавная работа кистей при передаче мяча).		Комплекс 2		
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Развитие выносливости и ловкости.	Уметь изменить направление полета мяча.		Комплекс 2		
				Комплексный Контрольный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Развитие прыгучести и быстроты.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.	Оценка техники выполнения верхней передачи мяча.	Комплекс 2		

				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие скоростных качеств.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.		Комплекс 2		
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Согласование движений рук и ног при верхней передаче мяча. Развитие прыгучести и быстроты.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.		Комплекс 2		
				Комплексный	Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.		Комплекс 2		
				Комплексный	Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами.	Уметь правильно принять стойку волейболиста для нижнего приема мяча		Комплекс 2		
				Комплексный	Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами.	Уметь правильно принять стойку волейболиста для нижнего приема мяча		Комплекс 2		
				Комплексный Контрольный	Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами.	Уметь изменять траекторию и направление полета мяча.	Оценка техники выполнения нижнего приема мяча.	Комплекс 2		
				Комплексный	Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами.	Уметь выполнить нижнюю прямую подачу мяча.		Комплекс 2		

					Развитие коллективизма.					
				Комплексный	Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие коллективизма.	Уметь выполнить нижнюю прямую подачу мяча.		Комплекс 2		
4	Лыжная подготовка		24	Комплексный	ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники одноопорного скольжения на лыжах. Учить повороту переступанием на месте.	Уметь выполнять одноопорное скольжение на лыжах.		Комплекс 3		
				Комплексный	Совершенствование техники одноопорного скольжения на лыжах. Перенос массы тела с одной ноги на другую. Совершенствовать повороты на месте переступанием.	Уметь выполнять одноопорное скольжение на лыжах.		Комплекс 3		
				Комплексный	Совершенствование техники одноопорного скольжения на лыжах. Перенос массы тела с одной ноги на другую. Совершенствовать повороты на месте переступанием. Развивать выносливость.	Уметь выполнять одноопорное скольжение на лыжах.		Комплекс 3		
				Комплексный	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одноопорного скольжения на лыжах. Развивать выносливость и быстроту.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход.		Комплекс 3		
				Комплексный	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в попеременном двухшажном	Уметь выполнять передвижение скользящим шагом с палками.		Комплекс 3		

					ходе.					
				Комплексный	Совершенствование техники отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Развитие выносливости.	Уметь согласованно работать руками и ногами при ходьбе на лыжах.		Комплекс 3		
				Комплексный	Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного хода.	Уметь правильно выполнить технику попеременного двухшажного хода.		Комплекс 3		
				Комплексный	Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники одноопорного скольжения. Развивать выносливость.	Уметь передвигаться в среднем темпе до 1,5 км.		Комплекс 3		
				Контрольный	Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного хода. Согласование движений рук и ног при ходьбе на лыжах. Развивать быстроту.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход.	Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	Комплекс 3		
				Изучение нового материала	Одновременный бесшажный ход. Согласование движений рук и ног при ходьбе на лыжах. Развивать силу.	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход.ход.		Комплекс 3		
				Комплексный	Совершенствование техники выполнения одновременного бесшажного хода. Согласование движений рук и ног в одновременном бесшажном ходе. Отталкивание рукой в	Уметь применять вид хода в зависимости от рельефа местности.		Комплекс 3		

					попеременном двухшажном ходе.							
				Комплексный	Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе.	Уметь применять вид хода в зависимости от рельефа местности.		Комплекс 3				
				Комплексный	Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе.	Уметь применять вид хода в зависимости от рельефа местности. Уметь передвигаться в среднем темпе до 2,0 км.		Комплекс 3				
				Комплексный	Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Уметь применять вид хода в зависимости от рельефа местности.		Комплекс 3				
				Комплексный	Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе.	Уметь переносить центр тяжести тела на носки и энергично отталкиваться руками при одновременном бесшажном ходе.		Комплекс 3				
				Комплексный	Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подготовка к сдаче учебных нормативов по лыжным	Уметь применять вид хода в зависимости от рельефа местности. Уметь передвигаться в среднем темпе до 2,5 км.		Комплекс 3				

				гонкам.					
			Контрольный	Проверка техники выполнения одновременного бесшажного хода.	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода.	Комплекс 3		
			Контрольный	Прохождение дистанции 1 км на время.	Уметь применять вид хода в зависимости от рельефа местности.	1 км в мин: мальчики «5» - 6.30; «4» - 7.00, «3» - 7.40; девочки – «5» - 7.10, «4» - 7.40, «3» - 8.20.	Комплекс 3		
			Комплексный	Спуск с горы в основной стойке. Подъем в гору «елочкой».	Уметь правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.		Комплекс 3		
			Комплексный	Совершенствование техники выполнения торможения «плугом». Подъем в гору «елочкой».	Уметь правильно выполнить торможение «плугом».		Комплекс 3		
			Комплексный	Совершенствование техники выполнения спуска с горы в основной стойке с последующим торможением «плугом».	Уметь правильно выполнить торможение «плугом».		Комплекс 3		
			Контрольный	Совершенствование техники выполнения спуска с горы в основной стойке с последующим торможением «плугом». Совершенствование техники выполнения поворота переступанием.	Уметь правильно выполнить торможение «плугом».	Техника выполнения торможения «плугом».	Комплекс 3		
			Комплексный	Совершенствование техники выполнения поворота переступанием.	Уметь правильно выполнить поворот переступанием.		Комплекс 3		
			Контрольный	Спуск с горы в основной стойке с последующим выполнением поворота переступанием. Подъем в гору елочкой.	Уметь правильно выполнить поворот переступанием.	Техника выполнения поворота переступанием.	Комплекс 3		

		Баскетбол	12	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками и передача от груди двумя руками на месте в парах. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	Уметь выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди.		Комплекс 3		
				Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди.		Комплекс 3		
				Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками и передача от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди в тройках.	Оценка техники стойки и передвижения игрока	Комплекс 3		
				Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		
				Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на	Уметь играть в баскетбол по	Оценка техники ведения мяча на	Комплекс		

					месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	месте	с 3		
				Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		
				Изучение нового материала	Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		
				Комплексный	Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Комплекс 3		
				Комплексный	Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять		Комплекс 3		

					движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	правильно технические действия				
				Комплексный	Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска снизу в движении	Комплекс 3		
				Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техник броска одной рукой от плеча с места	Комплекс 3		
6	Лёгкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Изучение нового материала	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые и	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с		Комплекс 4		

					прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье	низкого старта				
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта		Комплекс 4		
				Контрольный	Бег 60 м с низкого старта. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.		Бег 60 м в сек: мальчики – «5» - 10.0, «4» - 10.5, «3» - 11.1; девочки – «5» - 10.4, «4» - 10.8, «3» - 11.3.	Комплекс 4		
		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча	8	Изучение нового материала. Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1 км.	Уметь правильно держать корпус тела. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1.2 км.	Уметь вкладывать массу тела в бросок мяча. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег	Уметь вкладывать массу тела в бросок мяча. Уметь бегать в равномерном темпе		Комплекс 4		

					до 1.3 км.	до 10 мин.				
				Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Распределение силы на дистанцию 1.5 км.	Уметь вкладывать массу тела в бросок мяча. Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.		Комплекс 4		
				Контрольный Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	Метание мяча на дальность с разбега (м): мальчики- «5»-34, «4»-29, «3»-23; девочки- «5»-21, «4»-17, «3»-14.	Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. . Равномерный бег до 1.6км.	Уметь метать мяч в горизонтальную цель		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. Равномерный бег до 1.6км.	Уметь метать мяч в горизонтальную цель		Комплекс 4		
				Контрольный . Совершенствование ЗУН	Бег на 1000 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 6-8 м.	Уметь метать мяч в вертикальную цель	Бег 1000 м в сек: мальчики – «5» - 5.00, «4» - 5.25, «3» - 5.50; девочки – «5» - 5.25, «4» - 5.50. «3» - 6.15.	Комплекс 4		
		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	6	Изучение нового материала	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие прыжковых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега.		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Совершенствование техники	Уметь прыгать в длину с разбега.		Комплекс		

					приземления при прыжках в длину с разбега. Развитие прыжковых качеств.			с 4		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники отталкивания при прыжках в длину с разбега.	Уметь точно выйти на доску отталкивания и выполнить прыжок.		Комплекс 4		
				Контрольный	Проверка умения выполнить норматив в прыжках в длину способом «согнув ноги».	Уметь прыгать в длину с разбега.	Првыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», см: мальчики- «5» - 3.40, «4» - 3.00, «3» - 2.60; девочки – «5» - 3.00, «4» - 2.60, «3» - 2.20.	Комплекс 4		
7	Плавание	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. Места купания для детей. Правила поведения и гигиенические требования около водоема. Подвижные игры на воде (теоретический вопрос). Водные виды спорта. Олимпийские игры.	2		Познакомить с подвижными играми на воде.					

**Тематическое планирование
6 класс**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Положение туловища при стартовом разгоне. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	Знать инструкцию по ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м		Комплекс 1		
				Комбинированный	Низкий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Измерение результатов	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 15-30м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Стартовый разгон.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м		Комплекс 1		
				Контрольный	Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, ОРУ Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м	Бег 60метров: Мальчики – «5» - 9,8; «4» - 10,3; «3» - 10,8 Девочки – «5» - 10,3; «4» -	Комплекс 1		

							10,7; «3» - 11,2			
		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча	7	Комбинированный	Бег в среднем темпе до 1000 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология прыжков в длину	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность		Компл екс 1		
				Комбинированный	Равномерный бег до 1200 м. Метание мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность		Компл екс 1		
				Комбинированный	Бег в среднем темпе до 1200 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология прыжков в длину	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность		Компл екс 1		
				Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1500 м.	Уметь бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность		Компл екс 1		
				Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1500 м.	Уметь бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность		Компл екс 1		
				Контрольный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие	Уметь метать мяч на дальность, бегать в среднем	Оценка техники метания мяча на дальность, м. Мальчики –	Компл екс 1		

					выносливости. Бег в среднем темпе до 1500 м.	темпе до 15 мин.	«5» - 36; «4» - 30; «3» - 24. Девочки – «5» - 23; «4» - 19; «3» - 15.			
				Контрольный	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробежать дистанцию 1000 м на результат	Мальчики – «5» - 4,40; «4» - 5,10; «3» - 5,40 Девочки – «5» - 5.10; «4» - 5.40; «3» - 6,10	Компл екс 1		
		Прыжок в длину с места, челночный бег	4	Комбинирова нный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10, 5x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.		Компл екс 1		
				Комбинирова нный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10/2 серии, 5x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.		Компл екс 1		
				Контрольный	Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10, 5x10/2 серии. Развитие координации движений.	Уметь прыгать в длину.	Прыжок в длину с места, см: Мальчики – «5» - 175; «4» - 163; «3» - 150. Девочки – «5» - 163; «4» - 152; «3» - 141	Компл екс 1		
				Контрольный	Челночный бег 4x10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять серии челночного бега.	Оценка усвоения – челночный бег 4x10 м. Мальчики – «5» - 11,3; «4» - 11,8; «3» - 12,3 Девочки – «5» - 11,9; «4» -			

						12,4; «3» - 12,9.			
				Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега		Компл екс 1	
				Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега		Компл екс 1	
		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	3	Контрольный	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	Оценка усвоения – прыжок в высоту, см: Мальчики – «5» - 110; «4» - 100; «3» - 90. Девочки – «5» - 105; «4» - 95; «3» - 85.	Компл екс 1	
2	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения, висы		Компл екс 2	
				Совершенствование ЗУН	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис	Уметь выполнять строевые упражнения,		Компл екс 2	

					присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	висы				
				Совершенство вание ЗУН	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы		Компл екс 2		
				Контрольный	Выполнение на технику. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений	Компл екс 2		
		Прикладные упражнения, упражнения в равновесии	4	Изучение нового материала	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Компл екс 2		
				Совершенство вание ЗУН	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Компл екс 2		

				Совершенство вание ЗУН	Переноска партнёра на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Компл екс 2		
				Контрольный	Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно- силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, преодолевать препятствия	Оценка техники выполнения прикладных упражнений	Компл екс 2		
			4	Изучение нового материала	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации		Компл екс 2		
				Комплексный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации		Компл екс 2		
				Совершенство вание ЗУН	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации		Компл екс 2		
				Контрольный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Выполнение кувырков на технику. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м	Компл екс 2		
		Акробатика, лазание								

					способностей					
3	Волейбол		18	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	Уметь играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.		Компл екс 2		
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Работа с набивными мячами. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.		Компл екс 2		
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.		Компл екс 2		
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для верхней передачи мяча.		Компл екс 2		
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Совершенствование нижнего приема мяча, своевременного выхода на	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для		Компл екс 2		

					мяч. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.	нижнего приема мяча.			
				Комплексный	Совершенствование навыков передачи мяча сверху двумя руками, своевременного выхода на мяч, работы ног при приеме снизу. Развитие быстроты.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу набивного мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).		Компл екс 2	
				Комплексный	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче мяча сверху. Выход на мяч, летящий в сторону. Развивать быстроту, прыгучесть.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу набивного мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).		Компл екс 2	
				Комплексный	Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча. Изменение траектории полета мяча. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь правильно принять стойку волейболиста для приема мяча снизу.		Компл екс 2	
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Развитие выносливости и ловкости.	Уметь изменить направление полета мяча.		Компл екс 2	
				Комплексный	Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча над собой. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять изготовку для приема мяча.		Компл екс 2	

				Комплексный	Совершенствование техники нижнего приема мяча, работы кистей при верхней передачи.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять изготовку для приема мяча.		Компл екс 2		
				Комплексный	Нижняя прямая подача мяча. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 4-х метров.		Компл екс 2		
				Комплексный	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча., работы рук и ног при приеме мяча над собой. Развитие выносливости и ловкости.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 4-х метров.		Компл екс 2		
				Контрольный	Верхняя передача мяча. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 4-х метров.	Оценка техники выполнения верхней передачи мяча.	Компл екс 2		
				Комплексный	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча., работы рук и ног при приеме мяча над собой. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 4-х метров.		Компл екс 2		
				Контрольный	Нижний прием мяча. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 4-х метров.	Оценка техники выполнения нижнего приема мяча.	Компл екс 2		
				Комплексный	Совершенствование нижней прямой подачи мяча через сетку. Прием мяча, летящего в	Уметь выполнять нижнюю		Компл екс 2		

4	<i>Лыжная подготовка</i>		24		сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол.	прямую подачу мяча с 4-х метров.			
				Контрольный	Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. Игра в волейбол. Развитие коллективизма.	Уметь выполнить нижнюю прямую подачу мяча.	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи мяча.	Компл екс 2	
				Комбинированный	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Компл екс 3	
				Комбинированный	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Виды лыжного спорта.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Компл екс 3	
				Комбинированный	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3	
				Комбинированный	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Выпрямление корпуса тела и энергичная работа рук при одновременном бесшажном ходе.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3	
				Комбинированный	Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в	Уметь выполнять технику		Компл екс 3	

				одновременном бесшажном ходе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие быстроты.	одновременного бесшажного хода.				
			Комбинированный	Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном бесшажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2 км.	Уметь выполнять технику одновременного бесшажного хода.		Компл екс 3		
			Комбинированный	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие силы.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3		
			Комбинированный	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценка техники выполнения одновременного бесшажного хода.	Компл екс 3		
			Изучение нового материала	Одновременный двухшажный ход. Тактическое применение этого хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику одновременного двухшажного хода.		Компл екс 3		
			Комбинированный	Совершенствование техники первого и второго шага при одновременном двухшажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2,4 км.	Уметь выполнять технику одновременного двухшажного хода.		Компл екс 3		

Комбинированный	Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Ритм движений в одновременном двухшажном ходе. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3		
Комбинированный Контрольный	Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе. Согласованная работа рук и ног при попеременном двухшажном ходе. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценка техники попеременного двухшажного хода.	Компл екс 3		
Комбинированный	Отталкивание и работа туловища при одновременном двухшажном ходе. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3		
Комбинированный	Совершенствование техники выполнения одновременного двухшажного хода. Распределение силы на всю дистанцию. 2,8 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3		
Комбинированный	Отталкивание и работа туловища при одновременном двухшажном ходе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3		
Комбинированный	Совершенствование техники одновременного двухшажного	Уметь выполнять		Компл екс 3		

5. <i>Спортивные игры</i>					хода. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	технику способов передвижения на лыжах				
			Контрольный		Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 3 км. Развитие выносливости.		Оценка техники выполнения одновременного двухшажного хода.			
			Контрольный		Прохождение дистанции 2 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.		2 км в мин: Мальчики: «5» - 14.00, «4» - 14.40, «3» - 15.25; девочки: «5» - 14.45, «4» - 15.20, «3» - 15.55.	Комплекс 3		
			Комбинированный		Спуск с горы в основной стойке. Подъем в гору «ёлочкой». Развитие координации.	Уметь правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.		Комплекс 3		
			Комбинированный		Совершенствование техники выполнения торможения «плугом» и поворота переступанием.	Уметь выполнять торможение «плугом».		Комплекс 3		
			Изучение нового материала		Торможение и поворот упором. Совершенствование техники подъема в гору «ёлочкой». Развитие выносливости.	Уметь правильно выполнить торможение и поворот упором.		Комплекс 3		
			Контрольный		Совершенствование техники торможения и поворота упором. Проверка техники выполнения торможения «плугом».	Уметь выполнять технику торможения «плугом».	Оценить технику торможения «плугом».	Комплекс 3		
			Комплексный		Совершенствование техники торможения и поворота	Уметь выполнять		Комплекс 3		

				упором. Развитие выносливости.	технику торможения и поворота упором.				
			Контрольный	Проверка техники выполнения торможения и поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику торможения и поворота упором.	Оценить технику выполнения торможения и поворота упором.	Компл екс 3		
	Баскетбол	12	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Компл екс 3		
			Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Компл екс 3		
			Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно		Компл екс 3		

				движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	технические приёмы				
			Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	Компл екс 3		
			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 двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Компл екс 3		
			Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Компл екс 3		

				баскетбола				
			Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Компл екс 3	
			Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		Компл екс 3	
			Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Компл екс 3	
			Изучение нового	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в	Уметь играть в баскетбол по		Компл екс 3	

				материала	движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционные нападения 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы			
				Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционные нападения 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки	Компл екс 3	
				Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2х1. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест	Компл екс 3	
6	Легкая атлетика	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча.	12	Комбинированный	Равномерный бег до 8 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Развитие скоростной выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут		Компл екс 4	
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 10 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10		Компл екс 4	

		Спринтерский бег.			Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств.	минут				
			Совершенство вание ЗУН		Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 20,30,40 м. Техника разбега при метании мяча.	Уметь выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		Компл екс 4		
			Совершенство вание ЗУН		Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40,60 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча.	Уметь бегать с максимальной скоростью на 60 м.		Компл екс 4		
			Совершенство вание ЗУН		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 1,3 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут		Компл екс 4		
			Контрольный		Бег 60 м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	Уметь пробегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью.	Бег 60 м, сек: Мальчики: «5» - 9.8, «4» - 10.3, «3» - 10.8; Девочки: «5» – 10.3, «4» - 10.7, «3» – 11.2.	Компл екс 4		
			Комбинированный		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции - 1.4 км. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Вкладывание массы тела в бросок мяча.	Уметь метать мяч с разбега.		Компл екс 4		
			Комбинированный		Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание мяча на дальность с разбега.	Уметь метать мяч с разбега.		Компл екс 4		
			Контрольный		Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. развитие	Уметь метать мяч с разбега на	Метание мяча, м: Мальчики:	Компл екс 4		

					выносливости в беге на длинные дистанции.	дальность.	«5» - 36, «4» - 30, «3» - 24; Девочки: «5» - 23, «4» - 19, «3» - 15.			
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 1,5 км. развитие выносливости. ОРУ.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.		Комплекс 4		
				Контрольный	Бег 1000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.	Бег 1000 м, мин: Мальчики: «5» - 4,40, «4» - 5,10, «3» - 5,40; Девочки: «5» - 5,10, «4» - 5,40, «3» - 6,10.	Комплекс 4		
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 1,6 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.		Комплекс 4		
			4	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Отталкивание с подседом. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега.		Комплекс 4		
				Комбинированный	Работа толчковой и маховой ноги при отталкивании в прыжках в длину. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега.		Комплекс 4		
				Комбинированный	Совершенствование навыков работы ног при отталкивании в прыжках в длину. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега.		Комплекс 4		
		Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.								

				Комбинированный	Совершенствование навыков работы туловища при отталкивании и полете в прыжках в длину.	Уметь прыгать в длину с разбега.		Комплекс 4		
7	Плавание	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. Места купания для детей. Правила поведения и гигиенические требования около водоема. Подвижные игры на воде (теоретический вопрос). Водные виды спорта. Олимпийские игры.	2		Познакомить с подвижными играми на воде.					

Тематическое планирование
7 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м		Комплекс 1		
				Контрольный	Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	Бег 60 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 9,4; «4» - 9,9; «3» - 10,4; <u>Девочки</u> – «5» - 9,8; «4» - 10,2; «3» - 10,7;	Комплекс 1		
		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции,	7	Комбинированный	Бег в среднем темпе до 1200 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 10 – 12 м. Специальные беговые	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на		Комплекс 1		

		метание малого мяча.			упражнения. Развитие выносливости. Терминология прыжков в длину	дальность				
			Комбинированный		Равномерный бег до 1400 м. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность		Комплекс 1		
			Комбинированный		Бег в среднем темпе до 1400 м. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология прыжков в длину	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность		Комплекс 1		
			Комбинированный		Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1600 м.	Уметь бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность		Комплекс 1		
			Комбинированный		Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1600 м.	Уметь бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность		Комплекс 1		
			Контрольный		Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1800 м.	Уметь метать мяч на дальность, бегать в среднем темпе до 15 мин.	Оценка техники метания мяча на дальность, м. Мальчики – «5» - 39; «4» - 33; «3» - 27. Девочки – «5» - 26; «4» - 21; «3» - 16.	Комплекс 1		
				Контрольный	Бег 1500 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробежать дистанцию 1000 м на результат	Мальчики – «5» - 7.10; «4» - 7.50; «3» - 8.30 Девочки –	Комплекс 1		

							«5» - 7.50; «4» - 8.30; «3» - 9.20			
		Прыжок в длину с места, челночный бег	4	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 3х10, 5х10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.		Комплекс 1		
				Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10 /2 серии, 7х10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.		Комплекс 1		
				Контрольный	Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 7х10/2 серии. Развитие координации движений.	Уметь прыгать в длину.	Прыжок в длину с места, см: Мальчики – «5» - 188; «4» - 176; «3» - 162. Девочки – «5» - 173; «4» - 161; «3» - 150.	Комплекс 1		
				Контрольный	Челночный бег 6х10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять серии челночного бега.	Оценка усвоения – челночный бег 4х10 м. Мальчики – «5» - 16,7; «4» - 17,7; «3» - 18,7 Девочки – «5» - 17,8; «4» - 19,0; «3» - 20,2.			
		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	3	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега		Комплекс 1		
				Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой	Уметь прыгать в высоту с разбега		Комплекс 1		

					ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.					
				Контрольный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	Оценка усвоения – прыжок в высоту, см: Мальчики – «5» - 115; «4» - 105; «3» - 95. Девочки – «5» - 110; «4» - 100; «3» - 90.	Комплекс 1		
2	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения.	4	Изучение нового материала	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой, подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом на низкой перекладине (девочки).	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе		Комплекс 2		

					Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости					
				Совершенство вание ЗУН	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе		Комплек с 2		
				Контрольный	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе	Оценка техники выполнения висов, подтягивания: <u>Мальчики:</u> «5»-8; «4»-6; «3»-4; <u>Девочки:</u> «5»-18; «4»-15; «3»-11.	Комплек с 2		
		Опорный прыжок	4	Изучение нового материала	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок		Комплек с 2		
				Совершенство вание ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с	Уметь выполнять опорный прыжок		Комплек с 2		

					предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.						
				Совершенство вание ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок		Комплек с 2			
				Контрольный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок		Комплек с 2			
		Акробатика	4	Изучение нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации		Комплек с 2			
				Совершенство вание ЗУН	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации		Комплек с 2			
				Комплексный	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приёма		Комплек с 2			

					Развитие силовых способностей.					
				Контрольный	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приёма		Комплекс 2		
3	Волейбол		18	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Работа с набивными мячами. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь играть в волейбол . Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
				Комплексный	Стойка и передвижение	Уметь		Комплекс 2		

					игрока. Совершенствование навыков верхней передачи мяча над собой и работы руки при нижней прямой подачи. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.	своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовка для верхней передачи мяча. Знать правила игры в волейбол.		плек с 2		
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Совершенствование нижнего приема мяча, своевременного выхода на мяч. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовка для нижнего приема мяча. Знать правила игры в волейбол.		Ком плек с 2		
				Комплексный	Верхняя передача мяча сверху двумя руками через сетку. Совершенствование навыков своевременного выхода на мяч, работы ног при приеме снизу, работы туловища при нижней подачи мяча. Развитие быстроты.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу набивного мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Знать правила игры в волейбол.		Ком плек с 2		
				Комплексный	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче мяча сверху. Выход на мяч, летящий в сторону. Изменение траектории полета мяча при нижней подачи. Развивать быстроту, прыгучесть.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу набивного мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Знать правила игры в волейбол.		Ком плек с 2		
				Комплексный	Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча. Изменение траектории полета мяча.	Уметь правильно принять стойку волейболиста для приема мча снизу.		Ком плек с 2		

					Развитие быстроты и ловкости.	Знать правила игры в волейбол.				
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча над собой с продвижением вперед. Развитие выносливости и ловкости.	Уметь изменить направление полета мяча. Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
				Комплексный	Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча над собой. Совершенствование нижней прямой подачи мяча с расстояния 6м от сетки. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять изготовку для приема мяча. Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
				Комплексный	Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Совершенствование техники нижнего приема мяча, работы кистей при верхней передачи.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять изготовку для приема мяча. Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
				Комплексный	Нижняя прямая подача мяча в определенные квадраты. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 6-ти метров. Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
				Комплексный	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча,	Уметь выполнять нижнюю прямую		Комплекс		

					работы рук и ног при приеме мяча над собой. Развитие выносливости и ловкости.	подачу мяча с 6-ти метров. Знать правила игры в волейбол.		с 2		
				Контрольный	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 6-ти метров. Знать правила игры в волейбол.	Оценка техники выполнения верхней передачи мяча.	Комплек с 2		
				Комплексный	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, работы рук и ног при приеме мяча над собой. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. .	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 6-ти метров. Знать правила игры в волейбол.		Комплек с 2		
				Контрольный	Нижний прием мяча после перемещения вперед и назад, вправо и влево. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания..	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 6-ти метров.	Оценка техники выполнения нижнего приема мяча.	Комплек с 2		
				Комплексный	Совершенствование нижней прямой подачи мяча через сетку в определенные квадраты. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 6-ти метров. Знать правила игры в волейбол.		Комплек с 2		
				Контрольный	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6м. Нижний прием мяча. Игра в волейбол с	Уметь выполнить нижнюю прямую подачу мяча.	Оценка техники выполнения нижней прямой	Комплек с 2		

					розыгрышем мяча на три касания. Развитие коллективизма.	Знать правила игры в волейбол.	подачи мяча.			
4	<i>Лыжная подготовка</i>		24	Комбинированный	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Комплекс 3		
				Комбинированный	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном двухшажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Виды лыжного спорта.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Комплекс 3		
				Комбинированный	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
				Комбинированный	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Согласованные движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе. передвижение на лыжах до 2-х км.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Комплекс 3		
				Комбинированный	Совершенствование техники попеременного двухшажного	Уметь выполнять технику		Комплекс		

					хода. Совершенствование техники первого и второго шага при одновременном двухшажном ходе. Развитие быстроты.	одновременного двухшажного хода.		с 3		
				Комбинированный	Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном двухшажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2,5 км.	Уметь выполнять технику одновременного двухшажного хода.		Комплекс 3		
				Комбинированный	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие силы.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
				Изучение нового материала	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
				Комбинированный	Одновременный двухшажный ход. Тактическое применение этого хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику одновременного двухшажного хода.	Оценка техники выполнения одновременного двухшажного хода.	Комплекс 3		
				Комбинированный	Совершенствование техники отталкивания при одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода.		Комплекс 3		
				Комбинированный	Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в	Уметь выполнять технику способов передвижения на		Комплекс 3		

					попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники отталкивания и переноса тяжести тела на носки при одновременном одношажном ходе. Развитие скоростной выносливости.	лыжах				
			Комбинированный Контрольный		Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Перенос тяжести тела и отталкивание, согласованная работа рук и ног при попеременном двухшажном ходе. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценка техники попеременного двухшажного хода.	Комплекс 3		
			Комбинированный		Отталкивание и работа туловища при одновременном одношажном ходе. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
			Комбинированный		Совершенствование техники выполнения одновременного двухшажного хода. Распределение силы на всю дистанцию – 3,2 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
			Комбинированный		Отталкивание и работа туловища при одновременном одношажном ходе. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
			Комбинированный		Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах до 3,5	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		

					км. Развитие выносливости.						
			Контрольный	Одновременный одношажный ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.			Оценка техники выполнения одновременного одношажного хода.				
			Контрольный	Прохождение дистанции 2 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.			2 км в мин: Мальчики: «5» - 13.00, «4» - 13.50, «3» - 14.30; девочки: «5» - 14.00, «4» - 14.50, «3» - 15.30.	Комплекс 3			
			Изучение нового материала	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	Уметь правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.			Комплекс 3			
			Изучение нового материала	Техника выполнения поворота на месте махом. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	Уметь выполнять подъем в гору скользящим шагом.			Комплекс 3			
			Комбинированный	Техника выполнения поворота на месте махом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации и выносливости.	Уметь правильно выполнить поворот на месте махом.			Комплекс 3			
			Контрольный	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом, выполнения поворота на месте махом. Развитие выносливости.	Уметь выполнять подъем в гору скользящим шагом.		Оценить технику выполнения подъема в гору скользящим шагом.	Комплекс 3			

				Контрольный	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота на месте махом. Развитие выносливости.	Уметь выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин.	Оценка техники выполнения спуска с горы с преодолением бугров и впадин.	Комплекс 3		
				Контрольный	Совершенствование техники выполнения поворота на месте махом. Развитие выносливости.	Уметь выполнять поворот на месте махом.	Оценить технику выполнения поворота на месте махом.	Комплекс 3		
5	Спортивные игры	Баскетбол	12	Изучение нового материала	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		Комплекс 3		
				Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		Комплекс 3		

					обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.					
				Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	Комплекс 3		
				Изучение нового материала	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		Комплекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча	Уметь играть в баскетбол по упрощённым		Комплекс 3		

					различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	правилам				
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Комплекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		Комплекс 3		

				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		Комплекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		Комплекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		Комплекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		Комплекс 3		

					Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.					
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3		
6	Лёгкая атлетика	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча. Спринтерский бег.	13	Комбинированный	Равномерный бег до 9 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Развитие скоростной выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 9 минут		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 11 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать в равномерном темпе до 11 минут		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 20,40,50 м. Техника разбега при метании мяча. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 1,4 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40,60 м.	Уметь бегать с максимальной скоростью на 60 м.		Комплекс 4		

					Специальные прыжковые и беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча.						
				Совершенство вание ЗУН	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 1,5 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание мяча с 4-х шагов разбега.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут		Ком плек с 4			
				Контрольный	Бег 60 м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	Уметь пробежать дистанцию 60 м с максимальной скоростью.	Бег 60 м, сек: Мальчики: «5» - 9,4«4» - 9.9 «3» - 10,5 Девочки: «5» – 9,8«4» - 10,2 «3» – 10,7	Ком плек с 4			
				Комбинирова нный	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции - 1.6 км. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Вкладывание массы тела в бросок мяча.	Уметь метать мяч с разбега.		Ком плек с 4			
				Комбинирова нный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги.	Уметь метать мяч с разбега.		Ком плек с 4			
				Контрольный	Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на угол корпуса тела после отталкивания.	Уметь метать мяч с разбега на дальность.	Метание мяча, м: Мальчики: «5» - 39 «4» - 33 «3» - 27 Девочки: «5» – 26 «4» - 21 «3» – 16	Ком плек с 4			
				Комбинирова	Совершенствование техники	Уметь бегать в		Ком			

				нный	бега на длинные дистанции до 1,7 км. Развитие выносливости. ОРУ. Работа маховой ноги при отталкивании в прыжках в длину. Специальные прыжковые упражнения.	равномерном темпе до 15 мин.		плек с 4		
				Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Работать над углом отталкивания и движением туловища вперед.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.		Комплек с 4		
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 1,8 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.		Комплек с 4		
				Контрольный	Бег 1500 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.	Бег 1500 м, мин: Мальчики: «5» - 7,10«4» - 7,50«3» - 8,30 Девочки: «5» – 7,50«4» - 8,30«3» - 9,20	Комплек с 4		
		Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	3	Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	Уметь пробегать в равномерном беге до 20 мин.		Комплек с 4		
				Комбинированный	Совершенствование навыков работы ног при отталкивании в прыжках в длину. ОРУ. Специальные прыжковые	Уметь прыгать в длину с разбега.		Комплек с 4		

					упражнения.					
				Контрольный	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, м: Мальчики: «5» - 3,80, «4» - 3,50 «3» - 2,90 Девочки: «5» – 3,50 «4» - 3.00 «3» – 2,40	Комплекс 4		
7	Плавание	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. Места купания для детей. Правила поведения и гигиенические требования около водоема. Подвижные игры на воде (теоретический вопрос). Водные виды спорта. Олимпийские игры.	2		Познакомить с подвижными играми на воде.					

**Тематическое планирование
8 класс**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Кроссовая подготовка с элементами лёгкой атлетики	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1		
				Контрольный	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	Бег 60 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 8,8 «4» - 9,3 «3» - 9.8 <u>Девочки</u> – «5» - 9,7 «4» - 10,2 «3» - 10,7	Комплекс 1		
		Развитие	7	Комбинированная	Бег в среднем темпе до 1500 м.	Уметь бегать в		Комплекс		

		выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча.		нный	Метание мяча по движущейся цели. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	равномерном темпе до 11 мин.; метать мяч в мишень и на дальность		плекс 1		
				Комбинированный	Равномерный бег до 1800 м. Метание мяча по движущейся цели. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	Уметь бегать в равномерном темпе до 13 мин.; метать мяч в мишень и на дальность		Комплекс 1		
				Комбинированный	Бег в среднем темпе до 2000 м. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.; метать мяч в мишень и на дальность		Комплекс 1		
				Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2000 м.	Уметь бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность		Комплекс 1		
				Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2200 м.	Уметь бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность		Комплекс 1		
				Контрольный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2500 м.	Уметь метать мяч на дальность, бегать в среднем темпе до 18 мин.	Оценка техники метания мяча на дальность, м. Мальчики – «5» - 42 «4» - 38 «3» - 32 Девочки – «5» - 27 «4» - 23 «3» - 18.	Комплекс 1		
				Контрольный	Бег 2000 м (мин) на результат.	Уметь пробегать	Мальчики –	Ком		

		Прыжок в длину с места. Челночный бег	4		ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	дистанцию 2000 м на результат	«5» - 9,10 «4» - 10,00 «3» - 11,00 Девочки – «5» - 10,40 «4» - 11,40 «3» - 12,30.	плек с 1		
				Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 4x10, 5x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.		Комплек с 1		
				Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10 /2 серии, 8x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.		Комплек с 1		
				Контрольный	Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 8x10/2 серии. Развитие координации движений.	Уметь прыгать в длину.	Прыжок в длину с места, см: Мальчики – «5» - 200 «4» - 189 «3» - 175 Девочки – «5» - 178 «4» - 166 «3» - 154.	Комплек с 1		
				Контрольный	Челночный бег 6x10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять серии челночного бега.	Оценка усвоения – челночный бег 6x10 м. Мальчики – «5» - 16,3 «4» - 17,4 «3» - 18,4 Девочки – «5» - 17,6 «4» - 18,7 «3» - 19,8.			
		Прыжок в высоту с разбега «способом перешаги-	3	Комбинированный	Разбег с выполнением 3-х последних шагов. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении	Уметь прыгать в высоту с разбега		Комплек с 1		

		вания»			прыжка в высоту. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.					
				Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега		Комплекс 1		
				Контрольный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	Оценка усвоения – прыжок в высоту, см: Мальчики – «5» - 120 «4» - 110 «3» - 100 Девочки – «5» - 110 «4» - 100 «3» - 90.	Комплекс 1		
2	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой,	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		Комплекс 2		

					толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей					
				Совершенство вание ЗУН	Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		Комплекс 2		
				Контрольный	Выполнение подъёма переворота на технику. Подтягивание в висе.	Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат	Оценка техники выполнения подтягивания: <u>Мальчики:</u> «5»-9 «4»-7 «3»-5; <u>Девочки:</u> «5»-19 «4»-16 «3»-13.	Комплекс 2		
		Опорный прыжок	4	Изучение нового материала	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики – высота козла 110-115 см). Прыжок ноги врозь (девочки – высота козла 105-110 см). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок		Комплекс 2		
				Совершенство вание ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-	Уметь выполнять опорный прыжок		Комплекс 2		

					силовых качеств.					
				Совершенство вание ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок		Ком плек с 2		
		Акробатика	4	Контрольный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок		Ком плек с 2		
				Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.		Ком плек с 2		
				Комплексный	Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов		Ком плек с 2		
				Комплексный	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов		Ком плек с 2		
				Контрольный	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Ком плек с 2		
3	Волейбол		18	Комплексный	Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при	Уметь играть в волейбол. Знать правила		Ком плек с 2		

					передаче мяча сверху и приеме снизу. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	игры в волейбол.				
				Комплексный	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча над собой. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
				Комплексный	Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
				Комплексный	Совершенствование навыков верхней передачи мяча над собой и работы руки при нижней прямой подачи. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для верхней передачи мяча. Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
				Комплексный	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Развитие координационных	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для нижнего приема		Комплекс 2		

					качеств.	мяча. Знать правила игры в волейбол.			
				Комплексный	Верхняя передача мяча сверху двумя руками через сетку. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Работа туловища при нижней подачи мяча из-за лицевой линии. Развитие быстроты.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2	
				Комплексный	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Выход на мяч, летящий в сторону. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2	
				Комплексный	Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Изменение траектории полета мяча. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь правильно принять стойку волейболиста для приема мяча с подачи. Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2	
				Комплексный	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча через сетку. Совершенствование верхнего и нижнего приема мяча над собой с продвижением вперед и назад. Развитие выносливости и ловкости.	Уметь изменить направление полета мяча. Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.		Комплекс 2	

						Знать правила игры в волейбол.				
				Комплексный	Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
				Комплексный	Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Совершенствование техники отбивания мяча кулаком через сетку.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять изготовку для приема мяча. Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
				Комплексный	Нижняя прямая подача мяча в определенные квадраты из-за лицевой линии. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
				Комплексный	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, работы рук и ног при приеме мяча над собой. Отбивание мяча кулаком над собой. Развитие выносливости и ловкости.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
				Контрольный	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.	Оценка техники выполнения нижней подачи мяча.	Комплекс 2		

				Комплексный	Верхняя подача мяча. Совершенствование техники работы рук и ног при приеме мяча над собой, отбивание мяча кулаком через сетку. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча 6-ти метров. Знать правила игры в волейбол.		Комплек с 2		
				Контрольный	Совершенствование верхней подачи мяча, отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча 6-ти метров.	Оценка техники выполнения отбивания мяча кулаком через сетку.	Комплек с 2		
				Контрольный	Совершенствование техники выполнения приема мяча с подачи. Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча 6-ти метров. Знать правила игры в волейбол.	Оценка техники выполнения приема мяча с подачи.	Комплек с 2		
				Комплексный	Верхняя подача мяча. Нижний прием мяча. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Развитие коллективизма.	Уметь выполнить верхнюю подачу мяча. Знать правила игры в волейбол.		Комплек с 2		
4	<i>Лыжная подготовка</i>		24	Комбинированный	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Комплек с 3		
				Комбинированный	Движение маховой ноги в скользящем шаге и	Уметь выполнять		Комплек		

					попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта.	технику способов передвижения на лыжах.		с 3		
			Комбинированный		Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
			Комбинированный		Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Передвижение на лыжах до 2,5 км.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Комплекс 3		
			Комбинированный		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода.		Комплекс 3		
			Комбинированный		Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,0 км.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода.		Комплекс 3		
			Комбинированный		Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Разгибание руки и	Уметь выполнять технику способов		Комплекс 3		

					движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие силы.	передвижения на лыжах				
				Изучение нового материала	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Согласованность движений рук и ног в коньковом ходе при передвижении в пологий подъем. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
				Комбинированный	Одновременный одношажный ход. Тактическое применение этого хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода.	Оценка техники выполнения одновременного одношажного хода.	Комплекс 3		
				Комбинированный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км.	Уметь выполнять технику конькового хода.		Комплекс 3		
				Комбинированный	Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники отталкивания и переноса тяжести тела на носки при одновременных ходах. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
				Комбинированный Контрольный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Перенос тяжести тела и отталкивание, согласованная работа рук и ног при попеременном двухшажном ходе. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценка техники попеременного двухшажного хода.	Комплекс 3		

				Комбинированный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Совершенствование техники лыжных ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
				Комбинированный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Распределение силы на всю дистанцию – 3,7 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
				Комбинированный	Отталкивание и работа туловища при одновременном одношажном ходе. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
				Комбинированный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Передвижение на лыжах до 4,0 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
				Контрольный	Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.		Оценка техники выполнения конькового хода.			
				Контрольный	Прохождение дистанции 3,0 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.		3 км в мин: Мальчики: «5» - 18.00, «4» - 19.10, «3» - 20.20; девочки: «5» - 20.00, «4» - 21.30, «3» - 23.00.	Комплекс 3		
				Изучение	Совершенствование техники	Уметь		Комплекс 3		

				нового материала	подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.		плек с 3		
				Изучение нового материала	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	Уметь выполнять подъем в гору скользящим шагом.		Комплек с 3		
				Комбинированный	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации и выносливости.	Уметь правильно выполнить поворот на месте махом.		Комплек с 3		
				Контрольный	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять торможение и поворот плугом.	Оценить технику выполнения торможения и поворот плугом.	Комплек с 3		
				Контрольный	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин.	Оценка техники выполнения спуска с горы с преодолением бугров и впадин.	Комплек с 3		
				Комбинированный	Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять поворот упором.		Комплек с 3		
5	Спортивные игры	Баскетбол	12	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплек с 3		

					защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.					
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	Комплекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам,		Комплекс 3		

					рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	выполнять технические действия в игре.				
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники броска одной рукой от плеча	Комплекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять		Комплекс 3		

					со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	технические действия в игре.				
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	Комплекс 3		
6	Лёгкая атлетика	Развитие выносливости в беге на длинные	16	Комбинированный	Равномерный бег до 10 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Развитие скоростной	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут		Комплекс 4		

		дистанции. Метание малого мяча. Спринтерск ий бег. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.			выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.					
			Совершенство вание ЗУН	Равномерный бег до 12 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 минут		Ком плек с 4			
			Совершенство вание ЗУН	Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 40,50 м. Техника разбега при метании мяча. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		Ком плек с 4			
			Совершенство вание ЗУН	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 1,8 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2х60 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча.	Уметь бегать с максимальной скоростью на 60 м.		Ком плек с 4			
			Совершенство вание ЗУН	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,0 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание мяча с 4-х шагов разбега.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут		Ком плек с 4			
			Контрольный	Бег 60 м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Специальные беговые и	Уметь пробежать дистанцию 60 м с максимальной	Бег 60 м, сек: Мальчики: «5» - 8,8, «4» -	Ком плек с 4			

					прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	скоростью.	9.3, «3» - 9,8. Девочки: «5» – 9,7, «4» - 10,1, «3» – 10,6.			
				Комбинированный	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 2,2 км. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Вкладывание массы тела в бросок мяча.	Уметь метать мяч с разбега.		Комплекс 4		
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги.	Уметь метать мяч с разбега.		Комплекс 4		
				Контрольный	Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах.	Уметь метать мяч с разбега на дальность.	Метание мяча, м: Мальчики: «5» - 42, «4» - 38, «3» - 32. Девочки: «5» – 27, «4» - 23, «3» – 18.	Комплекс 4		
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2,4 км. Развитие выносливости. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.		Комплекс 4		
				Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.		Комплекс 4		

				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2,5 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча по движущейся цели. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.		Комплекс 4		
				Контрольный	Бег 2000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.	Бег 2000 м, мин: Мальчики: «5» - 9,10, «4» - 10,00, «3» - 11,00. Девочки: «5» - 10,40, «4» - 11,40, «3» - 12,30.	Комплекс 4		
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча по движущейся цели. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.	Уметь пробегать в равномерном беге до 20 мин.		Комплекс 4		
				Комбинированный	Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при приземлении. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3 км.	Уметь прыгать в длину с разбега.		Комплекс 4		
				Контрольный	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, м: Мальчики: «5» - 4,00, «4» - 3,70, «3» - 3,20. Девочки: «5» - 3,60, «4» - 3,10, «3» - 2,60.	Комплекс 4		

7	Плавание	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. Места купания для детей. Правила поведения и гигиенические требования около водоема. Подвижные игры на воде (теоретический вопрос). Водные виды спорта. Олимпийские игры.	2		Познакомить с подвижными играми на воде.						
---	-----------------	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

**Тематическое планирование
9 класс**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	<i>Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики</i>	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт 20, 30-40м. Бег по виражу. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40, 60м. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 40, 50-60м. Передача эстафетной палочки (бегом). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1		
				Контрольный	Бег на результат 60м. ОРУ. Передача эстафетной палочки по виражу. Специальные беговые упражнения	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	Бег 60 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 8,4 «4» - 8,8 «3» - 9.4 <u>Девочки</u> – «5» - 9,4 «4» - 10,0 «3» - 10,5	Комплекс 1		

		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча	6	Комбинированный	Бег в среднем темпе до 1800 м. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность		Комплекс 1		
				Комбинированный	Равномерный бег до 2200 м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.; метать мяч в мишень и на дальность		Комплекс 1		
				Комбинированный	Бег в среднем темпе до 2400 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	Уметь бегать в равномерном темпе до 13 мин.; метать мяч в мишень и на дальность		Комплекс 1		
				Комбинированный	Метание мяча с разбега по коридору 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2600 м.	Уметь бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность		Комплекс 1		
				Контрольный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3000 м.	Уметь бегать в среднем темпе до 17 мин., метать мяч на дальность	Оценка техники метания мяча на дальность, м. Мальчики – «5» - 47 «4» - 41 «3» - 35 Девочки – «5» - 30 «4» - 25 «3» - 21.	Комплекс 1		

				Контрольный	Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 2000 м на результат	Бег 2000 м/мин Мальчики – «5» - 8,50 «4» - 9,30 «3» - 10,20 Девочки – «5» - 10,20 «4» - 11,20 «3» - 12,20.	Комплекс 1		
		Прыжок в длину с места. Челночный бег	4	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 7х10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.		Комплекс 1		
				Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7х10 /2 серии, 9х10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.		Комплекс 1		
				Контрольный	Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 8х10/2 серии. Развитие координации движений.	Уметь прыгать в длину.	Прыжок в длину с места, см: Мальчики – «5» - 215 «4» - 202 «3» - 188 Девочки – «5» - 181 «4» - 169 «3» - 158.	Комплекс 1		
		Прыжок в высоту с разбега «способом перешагивания»	4	Контрольный	Челночный бег 8х10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять серии челночного бега.	Оценка усвоения – челночный бег 8х10 м. Мальчики – «5» - 21,8 «4» - 23,2 «3» - 24,8 Девочки – «5» - 24,7 «4» - 26,0 «3» - 27,4.			

				Комбинированный	Совершенствование техники разбега и подседа на последних шагах разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега		Комплекс 1		
				Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега		Комплекс 1		
				Комбинированный	Совершенствование техники приземления после ухода от планки. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега		Комплекс 1		
				Контрольный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	Оценка усвоения – прыжок в высоту, см: Мальчики – «5» - 125 «4» - 115 «3» - 105 Девочки – «5» - 115 «4» - 105 «3» - 95.	Комплекс 1		
2	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	4	Комплексный	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.		Комплекс 2		

				Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.		Комплекс 2		
				Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.		Комплекс 2		
				Контрольный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	Оценка техники выполнения подъёма переворотом; подтягивание в висе: <u>Мальчики:</u> «5»-11 «4»-9 «3»-7 поднятие ног в висе: <u>Девочки:</u> «5»-19 «4»-16	Комплекс 2		

						«3»-13.			
		Опорный прыжок	4	Изучение нового материала	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики – высота козла 110-115 см). Прыжок ноги врозь (девочки – высота козла 105-110 см). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок		Комплекс 2	
				Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок		Комплекс 2	
				Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок		Комплекс 2	
				Контрольный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок		Комплекс 2	
		Акробатика	4	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно		Комплекс 2	
				Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (мальчики).	Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с		Комплекс 2	

					Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад. Комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь				
				Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперёд прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полёта, комбинацию из акробатических элементов		Комплекс 2		
				Контрольный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комплекс 2		
3	Волейбол		18	Комплексный	Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2		

					прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.					
				Комплексный	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
				Комплексный	Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии в определенный квадрат. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
				Комплексный	Совершенствование навыков верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять изготровку для верхней передачи мяча. Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
				Комплексный	Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств.	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять изготровку для нижнего приема мяча. Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2		

				Комплексный	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Работа туловища при нижней подачи мяча из-за лицевой линии по квадратам. Развитие быстроты.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
				Комплексный	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Прием мяча, отраженного сеткой. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
				Комплексный	Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча сверху и прием мяча снизу, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь правильно принять стойку волейболиста для приема мяча с подачи. Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
				Комплексный	Верхняя передача мяча через сетку в прыжке. Совершенствование верхнего и нижнего приема мяча над собой с продвижением вперед и назад. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие выносливости и ловкости.	Уметь изменить направление полета мяча. Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
				Комплексный	Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование нижней	Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.		Комплекс 2		

					прямой подачи мяча из-за лицевой линии по квадратам. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие быстроты и ловкости.	Знать правила игры в волейбол.				
				Комплексный	Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Совершенствование техники отбивания мяча кулаком через сетку. Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять изготовку для приема мяча. Знать правила игры в волейбол.		Ком плек с 2		
				Комплексный	Нижняя прямая подача мяча в определенные квадраты из-за лицевой линии. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.		Ком плек с 2		
				Комплексный	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча в определенный квадрат. Прием мяча, отраженного сеткой. Отбивание мяча кулаком через сетку. Развитие выносливости и ловкости.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.		Ком плек с 2		
				Контрольный	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча по квадратам. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.	Оценка техники выполнения нижней подачи мяча по квадратам.	Ком плек с 2		
				Комплексный	Верхняя подача мяча. Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Прием мяча, отраженного	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча 6-ти метров. Знать правила игры в волейбол.		Ком плек с 2		

					сеткой. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.					
				Контрольный	Совершенствование верхней подачи мяча. Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	Оценка техники выполнения передачи и приема мяча, стоя спиной к цели.	Комплекс 2		
				Контрольный	Прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.	Оценка техники приема мяча, отраженного сеткой.	Комплекс 2		
				Комплексный	Верхняя подача мяча. Нижний прием мяча с подачи. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в защите. Развитие коллективизма.	Уметь выполнить верхнюю подачу мяча. Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
4	Лыжная подготовка		24	Комбинированный	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного двухшажного хода.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Комплекс 3		
				Комбинированный	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Комплекс 3		

					одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта.					
				Изучение нового материала	Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
				Комбинированный	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Передвижение на лыжах до 2,8 км.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Комплекс 3		
				Комбинированный	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику попеременного четырехшажного хода.		Комплекс 3		
				Комбинированный	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,2 км.	Уметь выполнять технику попеременного четырехшажного хода.		Комплекс 3		
				Комбинированный	Переход с попеременных ходов на одновременные. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Развитие силы.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
				Комбинированный	Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Разгибание ноги при	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		

					отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты.					
				Комбинированный	Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Переход с попеременных ходов к одновременным. Развитие скорости.	Уметь применять ход в зависимости от рельефа местности.		Комплекс 3		
				Комбинированный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км.	Уметь выполнять технику конькового хода.		Комплекс 3		
				Комбинированный	Постановки палки на снег кольцом назад и движение руки за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
				Комбинированный Контрольный	Совершенствование техники отталкивания ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Попеременный четырехшажный ход – оценка техники выполнения. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценка техники попеременного четырехшажного хода.	Комплекс 3		
				Комбинированный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
				Комбинированный	Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий	Уметь выполнять технику способов передвижения на		Комплекс 3		

					подъем и под уклон. Распределение силы на всю дистанцию – 3,8 км. Развитие выносливости.	лыжах				
				Комбинированный	Отталкивание и работа туловища при одновременном бесшажном, одновременном двухшажном и одновременном одношажном ходах. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
				Комбинированный	Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного и четырехшажного ходов. Передвижение на лыжах до 4,0 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
				Контрольный	Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.		Оценка техники выполнения конькового хода.			
				Контрольный	Прохождение дистанции 3,0 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.		3 км в мин: Мальчики: «5» - 16.00, «4» - 17.10, «3» - 18.10; девочки: «5» - 19.20, «4» - 20.20, «3» - 21.30.	Комплекс 3		
				Изучение нового материала	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	Уметь правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.		Комплекс 3		
				Изучение	Техника выполнения	Уметь выполнять		Ком		

				нового материала	торможения и поворота плугом. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	подъем в гору скользящим шагом.		плек с 3		
				Комбинированный	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости.	Уметь правильно выполнить торможение и поворот плугом.		Комплек с 3		
				Контрольный	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости.	Уметь выполнять торможение и поворот плугом.	Оценить технику выполнения торможения и поворота плугом.	Комплек с 3		
				Контрольный	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин.	Оценка техники выполнения спуска с горы с преодолением бугров и впадин.	Комплек с 3		
				Комбинированный	Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять поворот упором.		Комплек с 3		
5	Спортивные игры	Баскетбол	12	Изучение нового материала	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплек с 3		

					баскетбола					
				Совершенство вание ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Ком плек с 3		
				Комплексный	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Ком плек с 3		
				Совершенство вание ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Ком плек с 3		
				Комплексный	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения штрафного броска	Ком плек с 3		
				Совершенство	Сочетание приёмов	Уметь играть в	Оценка техники	Ком		

				вание ЗУН	передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке	плек с 3		
				Комплексный	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплек с 3		
				Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов 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 упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплек с 3		
				Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплек с 3		

				Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 3		
				Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 3		
				Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	Комплекс 3		
6	Легкая атлетика	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча. Спринтерский бег. Прыжок в длину с	16	Комбинированный	Равномерный бег до 11 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Бег по виражу. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь бегать в равномерном темпе до 11 минут		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 13 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне.	Уметь бегать в равномерном темпе до 13 минут		Комплекс 4		

		разбега способом «согнув ноги».			Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств.					
			Совершенство-вание ЗУН	Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 40,50 м. Передача эстафетной палочки (бегом). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		Комплекс 4			
			Совершенство-вание ЗУН	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,0 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2х60 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Передача эстафетной палочки по виражу. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча.	Уметь бегать с максимальной скоростью на 60 м.		Комплекс 4			
			Совершенство-вание ЗУН	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,2 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Передача эстафетной палочки.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут		Комплекс 4			
			Контрольный	Бег 60 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	Уметь пробегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью.	Бег 60 м, сек: «5» - 8,4 «4» - 8,8 «3» - 9,4 <u>Девочки –</u> «5» - 9,4 «4» - 10,0 «3» - 10,5	Комплекс 4			
			Комбинированный	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 2,5 км.	Уметь метать мяч с разбега.		Комплекс			

					Метание малого мяча с разбега по коридору 10 м. Вкладывание массы тела в бросок мяча.			с 4		
			Комбинированный		Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги.	Уметь метать мяч с разбега.		Комплекс 4		
			Контрольный		Метание мяча с разбега по коридору 10 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах.	Уметь метать мяч с разбега на дальность.	Метание мяча, м: Мальчики – «5» - 47 «4» - 41 «3» - 35 Девочки – «5» - 30 «4» - 25 «3» - 21.	Комплекс 4		
			Комбинированный		Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2,8 км. Развитие выносливости. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.		Комплекс 4		
			Комбинированный		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.		Комплекс 4		
			Комбинированный		Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,0 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Совершенствование	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.		Комплекс 4		

					техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега.					
				Контрольный	Бег 2000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.	Бег 2000 м, мин: Мальчики – «5» - 8,50 «4» - 9,30 «3» - 10,20 Девочки – «5» - 10,20 «4» - 11,20 «3» - 12,20.	Комплекс 4		
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Техника метания гранаты. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.	Уметь пробегать в равномерном беге до 20 мин.		Комплекс 4		
				Комбинированный	Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при приземлении. ОРУ. Техника метания гранаты с 3-х шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3,3 км.	Уметь прыгать в длину с разбега.		Комплекс 4		
				Контрольный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника метания гранаты с 3-5 шагов разбега. Вкладывание массы тела в бросок гранаты. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, м: Мальчики: «5» - 4,30 «4» - 3,80 «3» - 3,30 Девочки: «5» – 3,70 «4» - 3,30 «3» – 2,90	Комплекс 4		
7	Плавание	Правила поведения при купании в водоемах	2		Познакомить с подвижными играми на воде.					

		во время летних каникул.Места купания для детей. Правила поведения и гигиенические требования около водоема. Подвижные игры на воде (теоретический вопрос). Водные виды спорта. Олимпийские игры.								
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

