

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО
Протокол № 01
от 28.08.2018

Председатель ШМО


Нагибина Е.В.

СОГЛАСОВАНО

На заседании МС
Протокол № 01
от 29.08.2018

Зам директора


Л.И.Камакаева

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «СинТез» г.Перми
Приказ № 01-10-304
от 30.08.2018


Е.М.Погребницкая

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: физическая культура

Класс: 5

Срок реализации программы: 2018-2019 учебный год

Пояснительная записка.

Образовательная область: физическая культура.

Основное общее образование.

Физическая культура является базовой областью образования. Такое положение этой области обусловлено тем, что она закладывает основы физического и духовного здоровья, на базе которого только и возможно действительно разностороннее развитие личности. Основу физической культуры составляют целесообразные способы и нормы физической активности, направленные на совершенствование природных качеств и способностей индивида. Она является неперенным условием направленного развития и физической подготовки учащихся к жизни. Физическая культура - важное средство в системе образования и воспитания подрастающего поколения, формирования ЗОЖ, организации отдыха и досуга, восстановления и развития телесных и духовных сил. В этом проявляется ценность физической культуры для личности и общества, её образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение. Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит физическая деятельность.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи учебного предмета:

1. расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
2. воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности;
3. создание представлений об индивидуальных психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
4. обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
5. формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной

направленностью.

Сформулированные задачи базируются на требованиях «Образовательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

Работа основывается на следующих принципах: сознательности, активности, доступности и индивидуальности, непрерывности физического воспитания. Одним из основных принципов является принцип систематизации нагрузок и отдыха.

В результате освоения образовательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать:

- историческое развитие физической культуры в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревнования;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Календарно-тематическое планирование для учащихся 5 классов составлено на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук **В.И. Лях**, кандидат педагогических наук **А.А. Зданевич**. Москва «Просвещение», 2006)

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной**. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, повышением двигательной активности школьников с использованием соревновательных форм проведения занятий на основе спортивных игр.

По учебному плану положено 3 часа в неделю - 105 часа в год.

Рабочая программа включает в себя план - графики. Прохождение учебного материала имеет форму таблиц по четвертям, включая контрольные параметры. Почетвертное планирование позволяет структурировать учебный материал по разделам и по каждому уроку. Рабочая программа включает в себя темы, план с указанием номера урока, раздела, количества часов, НРК, составляющие и приоритетные направления. В соответствии с Региональным компонентом третий час уроков физической культуры отводится на спортивные и подвижные игры (вариативная часть). Приоритетным направлением программы основного содержания является программа «Культура здоровья».

Для успешной реализации программы создана материальная база.

Для составления рабочей программы и нахождения эффективных способов, приемов, методов обучения использована следующая литература:

- «Физическая культура. 1-11 кл.: Программы для общеобразовательных учреждений»/Авт-сост.А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.:Дрофа, 2004.
- «Региональная программа по ФК для учащихся 5-9 классов общеобразовательных школ» г.Пермь.
- «Пути формирования здоровья школьников»/ Н. Н. Куинджи - М.: 2001.
- Оценка качества по физической культуре./ М: Дрофа. 2004.
- Физическая культура. «Внеклассные мероприятия в средней школе» / М. В. Видякин - Волгоград. 2005
- «Тематическое планирование по 3-часовой программе. 1-11классы.» / Составитель К.Р.Мамедов. – Волгоград, 2010.
- «Уроки физической культуры в 7-8 классах»/ Москва. «Просвещение».1981г.
- «Гимнастика в школе» / Ижевск, 1996г.

**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	Дата проведения	
								план	факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
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			
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				
Совершенствование ЗУН				Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта				

				упражнений на различные системы организма					
Развитие выносливости в беге на длинные дистанции и. 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.	<p>Уметь правильно держать корпус тела.</p> <p>Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.</p>					
		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.	<p>Уметь вкладывать массу тела в бросок мяча.</p> <p>Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.</p>					
		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.	<p>Уметь вкладывать массу тела в бросок мяча.</p> <p>Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.</p>					
		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.	<p>Уметь вкладывать массу тела в бросок мяча.</p> <p>Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.</p>					

				Контрольн ый Совершенство вание 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.			
				Совершенство вание ЗУН	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. . Равномерный бег до 1.6км.	Уметь метать мяч в горизонтальную цель				
				Совершенство вание ЗУН	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. Равномерный бег до 1.6км.	Уметь метать мяч в горизонтальную цель				
				Контрольн ый. Совершенство вание ЗУН	Бег на 1000 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) 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.			
		Прыжок в длину с	3	Изучение нового	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с	Уметь прыгать в длину с места	Техника выполнения			

		места		материала	места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		я прыжка в длину с места		
				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.		
				Контрольный	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в длину с места	Прыжок в длину с места		
		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		
				Совершенствование ЗУН	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом перешагивания	Уметь прыгать в высоту с разбега	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега		
				Совершенствование	Обучение отталкиванию в прыжках в высоту	Уметь прыгать в высоту с разбега	Техника выполнения		

				ЗУН	способом перешагивания		я прыжка в высоту с разбега		
				Контроль ный		Уметь прыгать в высоту с разбега	Прыжок в высоту с разбега способом перешагива ния (см): мальчики- «5»-105, «4»-95, «3»-85; девочки- «5»-100, «4»-90, «3»-80.		
2	Гимнаст ика	Висы. Строевые упражнений	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 гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения			

				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			
				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			
				Контрольный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Техника выполнения висов, подтягивания в висе (раз). Мальчики: «5» - 6; «4»		

				(мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.		- 4; «3» - 3. Девочки: «5» - 15; «4» - 12; «3» - 8		
		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 силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		
				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		
				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		
				Контрольн	Перестроение из	Уметь выполнять	Техника	

				ый	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	опорный прыжок, строевые упражнения	выполнения опорного прыжка		
		Акробатика	4	Изучение нового материала	Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырок вперёд			
	Комплексный			Кувырок вперёд и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырок вперёд и назад				
	Комплексный			Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырок вперёд и назад, стойку на лопатках				
	Контрольный			Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырki, стоку на лопатках	Техника выполнения кувырка вперёд и назад, стойки на лопатках			
3	Волейбол		18	Изучение	Стойка и передвижение	Уметь играть в			

				<p>нового материала</p> <p>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.</p>	<p>пионербол с розыгрышем мяча на три касания.</p>			
			Комплексный	<p>Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Развитие координационных качеств.</p>	<p>Уметь играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.</p>			
			Комплексный	<p>Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.</p>	<p>Уметь играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.</p>			
			Комплексный	<p>Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие</p>	<p>Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять подготовку для верхней передачи</p>	<p>Оценка техники стойки и передвижения игрока.</p>		

				координационных качеств.	мяча.			
			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 выполнять верхнюю передачу мяча (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).			
			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).			
			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			

				мячами. Развитие координационных качеств.	работа кистей при передаче мяча).				
			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.				
			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.			
			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.				
			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.				

			Комплексный	Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.			
			Комплексный	Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами.	Уметь правильно принять стойку волейболиста для нижнего приема мяча			
			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			
			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.		
			Комплексный	Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие коллективизма.	Уметь выполнить нижнюю прямую подачу мяча.			
			Комплексный	Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие коллективизма.	Уметь выполнить нижнюю прямую подачу мяча.			

4	<i>Лыжная подготовка</i>	24	Комплексный	ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники одноопорного скольжения на лыжах. Учить перевороту переступанием на месте.	Уметь выполнять одноопорное скольжение на лыжах.			
			Комплексный	Совершенствование техники одноопорного скольжения на лыжах. Перенос массы тела с одной ноги на другую. Совершенствовать перевороты на месте переступанием.	Уметь выполнять одноопорное скольжение на лыжах.			
			Комплексный	Совершенствование техники одноопорного скольжения на лыжах. Перенос массы тела с одной ноги на другую. Совершенствовать перевороты на месте переступанием. Развивать выносливость.	Уметь выполнять одноопорное скольжение на лыжах.			
			Комплексный	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одноопорного скольжения на лыжах. Развивать выносливость и быстроту.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход.			
			Комплексный	Согласование движений рук и ног в попеременном	Уметь выполнять передвижение скользящим		3	

				двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе.	шагом с палками.				
			Комплексн ый	Совершенствование техники отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Развитие выносливости.	Уметь согласованно работать руками и ногами при ходьбе на лыжах.				
			Комплексн ый	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.				
			Комплексн ый	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.				
			Контрольн ый	Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного хода.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход.	Техника выполнени я поперемен			

				Согласование движений рук и ног при ходьбе на лыжах. Развивать быстроту.		ного двухшажного хода.			
			Изучение нового материала	Одновременный бесшажный ход. Согласование движений рук и ног при ходьбе на лыжах. Развивать силу.	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход.ход.				
			Комплексный	Совершенствование техники выполнения одновременного бесшажного хода. Согласование движений рук и ног в одновременном бесшажном ходе. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	Уметь применять вид хода в зависимости от рельефа местности.				
			Комплексный	Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе.	Уметь применять вид хода в зависимости от рельефа местности.				
			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.			
			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.			
			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.			
			Комплексный	Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подготовка к сдаче учебных нормативов по лыжным гонкам.	Уметь применять вид хода в зависимости от рельефа местности. Уметь передвигаться в среднем темпе до 2,5 км.			
			Контрольный	Проверка техники выполнения одновременного бесшажного хода.	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход.	Техника выполнения одновременного		

						бесшажног о хода.		
			Контроль ый	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.		
			Комплексн ый	Спуск с горы в основной стойке. Подъем в гору «елочкой».	Уметь правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.			
			Комплексн ый	Совершенствование техники выполнения торможения «плугом». Подъем в гору «елочкой».	Уметь правильно выполнить торможение «плугом».			
			Комплексн ый	Совершенствование техники выполнения спуска с горы в основной стойке с последующим торможением «плугом».	Уметь правильно выполнить торможение «плугом».			
			Контроль ый	Совершенствование техники выполнения спуска с горы в основной стойке с последующим торможением «плугом». Совершенствование	Уметь правильно выполнить торможение «плугом».	Техника выполнени я торможени я «плугом».		

				техники выполнения поворота переступанием.					
			Комплексный	Совершенствование техники выполнения поворота переступанием.	Уметь правильно выполнить поворот переступанием.				
			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.			
	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.				
			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.				

				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		
				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			
				Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на 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	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча на месте		

				координационных качеств				
			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			
			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			
			Комплексн ый	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 изменение м направлени я		

				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			
				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		
				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			

				Совершенство 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		
6	<i>Лёгкая атлетик а</i>	Сприн- терский бег, эстафетн ый 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			
				Совершенство 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			
				Совершенство ЗУН	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 50- 60м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта			

				лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма					
			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.			
	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.				
			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.				
			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				

				км.	темпе до 10 мин.			
			Совершенство 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.			
			Контроль Совершенство 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.		
			Совершенство ЗУН	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. . Равномерный бег до 1.6км.	Уметь метать мяч в горизонтальную цель			
			Совершенство ЗУН	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. Равномерный бег до 1.6км	Уметь метать мяч в горизонтальную цель			

			Контрольн ый. Совершенство вание ЗУН	Бег на 1000 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) 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.		
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.				
		Совершенство вание ЗУН	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Совершенствование техники приземления при прыжках в длину с разбега. Развитие прыжковых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега.				
		Совершенство вание ЗУН	Совершенствование техники отталкивания при прыжках в длину с разбега.	Уметь точно выйти на доску отталкивания и выполнить прыжок.				
		Совершенство вание	Совершенствование техники полета и работе	Уметь высоко оттолкнуться				

				ЗУН	ног в полете при выполнении прыжка.	(добиваться высокой траектории полета в прыжке).			
				Совершенство-вание ЗУН	Совершенствование техники разбега в прыжках в длину. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь выбрать индивидуальный разбег.			
				Контрольн ый	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.		

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	Дата проведения	
								план	факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
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 пробежать с максимальной скоростью 30 м			
				Комбинированный	Низкий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Положение туловища и	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60м			

					длина шагов при стартовом разгоне. Измерение результатов					
				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				
				Контрольные	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» - 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				
				Комбинированный	Равномерный бег до 1200	Уметь бегать в				

				<p>ванный</p> <p>м. Метание мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания</p>	<p>равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность</p>				
				<p>Комбинированный</p> <p>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</p>	<p>Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность</p>				
				<p>Комбинированный</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1500 м.</p>	<p>Уметь бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность</p>				
				<p>Комбинированный</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1500 м.</p>	<p>Уметь бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность</p>				
				<p>Контрольный</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.</p>	<p>Уметь метать мяч на дальность, бегать в среднем темпе</p>	<p>Оценка техники метания дальность , м.</p>			

					Бег в среднем темпе до 1500 м.	до 15 мин.	Мальчики – «5» - 36; «4» - 30; «3» - 24. Девочки – «5» - 23; «4» - 19; «3» - 15.		
				Контрольн й	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		
		Прыжок в длину с места, челночный бег	4	Комбинированный	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.			
				Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10/2 серии, 5x10. Развитие скоростно-силовых	Уметь прыгать в длину с места.			

				качеств.					
		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	3	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	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.	Уметь прыгать в высоту с разбега				

					ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.					
				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				
				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.			
2	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь»	Знать ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических				

				(мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения, висы				
			Совершенствование ЗУН	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы				
			Совершенствование 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				
			Контрольные	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			

	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				
			Совершенствование 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				
			Совершенствование ЗУН	Переноска партнёра на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения				
			Контрольные	Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, преодолевать препятствия	Оценка техники выполнения прикладных упражнений			
	Акробатика, лазание	4	Изучение нового	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках –	Уметь выполнять				

				материала	выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	акробатические элементы раздельно и в комбинации				
				Комплексны й	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				
				Совершенст во-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				
				Контрольны й	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	Выполне ние кувырков на технику. Лазание по канату на расстояни е 4 м, 5 м,			

						6 м			
3	<i>Волейбол</i>		18	Комплексы й	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.			
				Комплексы й	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.			
				Комплексы й	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.			
				Комплексы й	Стойка и передвижение игрока. Совершенствование работы кисти при верхней	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно			

				передаче мяча. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.	принять изготовку для верхней передачи мяча.				
			Комплексны й	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 изготовку для нижнего приема мяча.				
			Комплексны й	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).				
			Комплексны й	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).				

			Комплексны й	Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча. Изменение траектории полета мяча. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь правильно принять стойку волейболиста для приема мча снизу.				
			Комплексны й	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.				
			Комплексны й	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.				
			Комплексны й	Совершенствование техники нижнего приема мяча, работы кистей при верхней передачи.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять изготовку для приема мяча.				
			Комплексны й	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.				

				Комплексны й	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.				
				Контрольны й	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 выполнен ия верхней передачи мяча.			
				Комплексны й	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.				
				Контрольны й	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 выполнен ия нижнего приема мяча.			
				Комплексны й	Совершенствование нижней прямой подачи мяча через сетку. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 4-х метров.				

				Контрольны й	Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. Игра в волейбол. Развитие коллективизма.	Уметь выполнить нижнюю прямую подачу мяча.	Оценка техники выполнен ия нижней прямой подачи мяча.			
4	<i>Лыжная подготовк а</i>	24	Комбиниро- ванный	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.					
			Комбиниро- ванный	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.					
			Комбиниро- ванный	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					
			Комбиниро-	Движение маховой ноги с	Уметь					

ванный	поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Выпрямление корпуса тела и энергичная работа рук при одновременном бесшажном ходе.	выполнять технику способов передвижения на лыжах				
Комбинированный	Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном бесшажном ходе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику 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.				
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				

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.			
Изучение нового материала	Одновременный двухшажный ход. Тактическое применение этого хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику одновременного двухшажного хода.				
Комбинированный	Совершенствование техники первого и второго шага при одновременном двухшажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2,4 км.	Уметь выполнять технику одновременного двухшажного хода.				
Комбинированный	Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Ритм движений в одновременном	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах				

	двухшажном ходе. Развитие скоростной выносливости.					
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.			
Комбинированный	Отталкивание и работа туловища при одновременном двухшажном ходе. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах				
Комбинированный	Совершенствование техники выполнения одновременного двухшажного хода. Распределение силы на всю дистанцию. 2,8 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах				
Комбинированный	Отталкивание и работа туловища при одновременном двухшажном ходе. Совершенствование техники попеременного	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах				

**5.
Спортивные
игры**

	двухшажного хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности.				
Комбинированный	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	Уметь выполнять 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.			
Комбинированный	Спуск с горы в основной стойке. Подъем в гору «ёлочкой». Развитие координации.	Уметь правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.				
Комбинированный	Совершенствование техники выполнения торможения «плугом» и поворота переступанием.	Уметь выполнять торможение «плугом».				
Изучение нового материала	Торможение и поворот упором. Совершенствование техники подъема в гору «ёлочкой». Развитие выносливости.	Уметь правильно выполнить торможение и поворот упором.				
Контрольные	Совершенствование техники торможения и поворота упором. Проверка техники выполнения торможения «плугом».	Уметь выполнять технику торможения «плугом».	Оценить технику торможения «плугом».			
Комплексные	Совершенствование техники торможения и поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику торможения и поворота упором.		3		

			Контрольны й	Проверка техники выполнения торможения и поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику торможения и поворота упором.	Оценить технику выполнен ия торможен ия и поворота упором.	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				
			Комбиниро- ванный	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	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы				

			способностей. Правила игры в баскетбол					
		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		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	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока			
		Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам,				

			<p>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</p>	<p>выполнять правильно технические приёмы</p>				
		Комбинированный	<p>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 баскетбола</p>	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы</p>		3		
		Комбинированный	<p>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</p>	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы</p>	<p>Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча</p>	3		

			способностей. Терминология 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 действия			
		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			
		Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам,			

					плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционные нападения 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	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			
				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			
6	<i>Легкая атлетика</i>	Развитие выносливости в беге	12	Комбинированный	Равномерный бег до 8 мин. Положение туловища и длина шагов	Уметь бегать в равномерном темпе до 8				

		на длинные дистанции . Метание малого мяча. Спринтерс кий бег.		при стартовом разгоне. Развитие скоростной выносливости.	минут				
			Совершенст во-вание ЗУН	Равномерный бег до 10 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут				
			Совершенст во-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.				
			Совершенст во-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.				
			Совершенст во-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				

				Контрольны й	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.			
				Комбиниро- ванный	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.				
				Комбиниро- ванный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание мяча на дальность с разбега.	Уметь метать мяч с разбега.				
				Контрольны й	Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	Уметь метать мяч с разбега на дальность.	Метание мяча, м: Мальчики : «5» - 36, «4» - 30, «3» - 24; Девочки: «5» – 23, «4» - 19,			

		Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	6			«3» – 15.			
	Комбинированный		Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 1,5 км. развитие выносливости. ОРУ.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.		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.				
	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.					
	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Отгалкивание с подседом. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега.		4				

				Комбинированный	Работа толчковой и маховой ноги при отталкивании в прыжках в длину. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега.		4		
				Комбинированный	Совершенствование навыков работы ног при отталкивании в прыжках в длину. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега.				
				Комбинированный	Совершенствование навыков работы туловища при отталкивании и полете в прыжках в длину.	Уметь прыгать в длину с разбега.				
				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» - 3,60, «4» - 3,20, «3» - 2,70; Девочки: «5» – 3,30, «4» - 2,80, «3» – 2,30.			
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные	Уметь распределять		4		

					дистанции. ОРУ. Подвижные игры.	силы на всю дистанцию.				
--	--	--	--	--	------------------------------------	---------------------------	--	--	--	--

**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	Спринтерс	4	Вводный	Низкий старт 20-40м. Бег	Знать правила		Ко		

<i>подготовк а с элемента ми легкой атлетики</i>	кий бег, эстафетны й бег			по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	ТБ на занятиях л/а. Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м		мпл екс 1		
		Совершенст вование ЗУН	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробежать 60м с максимальной скоростью		Ко мпл екс 1			
		Совершенст вование ЗУН	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60м		Ко мпл екс 1			
		Контрольны й	Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробежать 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;	Ко мпл екс 1			
	Развитие выносливо	7	Комбиниру- ванный	Бег в среднем темпе до 1200 м. Метание мяча в	Уметь бегать в равномерном				

		сти в беге на длинные дистанции, метание малого мяча.		горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 10 – 12 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология прыжков в длину	темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на 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					
	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					
	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					
	Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		Уметь бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность					

					Бег в среднем темпе до 1600 м.					
				Контрольн й	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.			
				Контрольн й	Бег 1500 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1000 м на результат	Мальчики – «5» - 7.10; «4» - 7.50; «3» - 8.30 Девочки – «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 3x10, 5x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.				

				Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10 /2 серии, 7x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.				
			3	Контрольный	Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 7x10/2 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.			
		Контрольный		Челночный бег 6x10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять серии челночного бега.	Оценка усвоения – челночный бег 4x10 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»		Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9	Уметь прыгать				

				ванный	шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	в высоту с разбега				
				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				
				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.			
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	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических				

				<p>переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой, подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>	<p>упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висячем положении.</p>				
			Совершенствование ЗУН	<p>Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висячем положении</p>				
			Совершенствование ЗУН	<p>Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной ногой, толчком</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висячем положении</p>				

				<p>другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>					
			Контроль ный	<p>Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе.</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе</p>	<p>Оценка техники выполнени я висов, подтягиван ия: <u>Мальчики:</u> «5»-8; «4»-6; «3»-4; <u>Девочки:</u> «5»-18; «4»-15; «3»-11.</p>			
		Опорный прыжок	4	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Уметь выполнять опорный прыжок</p>			
				<p>Совершенство вание ЗУН</p>	<p>Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты.</p>	<p>Уметь выполнять опорный прыжок</p>			

				Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.					
			Совершенство 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				
			Контроль й	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок				
	Акробатик а	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 раздельно и в комбинации				
			Совершенство ЗУН	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты.	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации				

					Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.					
				Комплексы	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 отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приёма				
				Контрольные	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 отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приёма				
3	Волейбол		18	Комплексы	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	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.				

				качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.					
			Комплексы	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.				
			Комплексы	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.				
			Комплексы	Стойка и передвижение игрока. Совершенствование навыков верхней передачи мяча над собой и работы руки при нижней прямой подачи. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовка для верхней передачи мяча. Знать правила				

				быстроты и прыгучести.	игры в волейбол.				
			Комплексны й	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 изготровку для нижнего приема мяча. Знать правила игры в волейбол.				
			Комплексны й	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.				
			Комплексны й	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче мяча сверху. Выход на мяч, летящий в сторону. Изменение траектории полета мяча при нижней подаче. Развивать быстроту, прыгучесть.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу набивного мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).				

					Знать правила игры в волейбол.				
			Комплексны й	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. Знать правила игры в волейбол.				
			Комплексны й	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.				
			Комплексны й	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.				
			Комплексны й	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.				
			Комплексны й	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.				
			Комплексны й	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 6-ти метров. Знать правила игры в волейбол.				
			Контрольны й	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку. Совершенствование техники нижней прямой	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу	Оценка техники выполнения верхней			

				подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	мяча с 6-ти метров. Знать правила игры в волейбол.	передачи мяча.			
			Комплексны й	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.				
			Контрольны й	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.			
			Комплексны й	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.		2		
			Контрольны	Нижняя прямая подача	Уметь	Оценка			

				й	<p>мяча с расстояния 6м. Нижний прием мяча. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Развитие коллективизма.</p>	<p>выполнить нижнюю прямую подачу мяча. Знать правила игры в волейбол.</p>	<p>техники выполнения нижней прямой подачи мяча.</p>			
4	<i>Лыжная подготовка</i>		24	Комбинированный	<p>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.</p>	<p>Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.</p>				
				Комбинированный	<p>Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном двухшажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Виды лыжного спорта.</p>	<p>Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.</p>				
				Комбинированный	<p>Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ног в</p>	<p>Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах</p>				

				одновременном двухшажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.					
			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.				
			Комбинированный	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники первого и второго шага при одновременном двухшажном ходе. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику одновременного двухшажного хода.				
			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.				
			Комбинированный	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Уметь выполнять технику				

				Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие силы.	способов передвижения на лыжах				
			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				
			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.			
			Комбинированный	Совершенствование техники отталкивания при одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода.				
			Комбинированный	Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в	Уметь выполнять технику				

				<p>попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники отталкивания и переноса тяжести тела на носки при одновременном одношажном ходе. Развитие скоростной выносливости.</p>	<p>способов передвижения на лыжах</p>				
			Комбинированный Контрольный	<p>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.</p>	<p>Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах</p>	<p>Оценка техники попеременного двухшажного хода.</p>			
			Комбинированный	<p>Отталкивание и работа туловища при одновременном одношажном ходе. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие быстроты.</p>	<p>Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах</p>				
			Комбинированный	<p>Совершенствование техники выполнения одновременного двухшажного хода. Распределение силы на всю дистанцию – 3,2 км. Развитие выносливости.</p>	<p>Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах</p>				

			Комбинированный	Отталкивание и работа туловища при одновременном одношажном ходе. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах				
			Комбинированный	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах до 3,5 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах				
			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.			
			Изучение нового материала	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при	Уметь правильно сгруппироваться и выполнить				

				спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	падение на бок.				
			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.				
			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.				
			Контрольные	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.			
			Контрольные	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.			

				Контрольны й	Совершенствование техники выполнения поворота на месте махом. Развитие выносливости.	Уметь выполнять поворот на месте махом.	Оценить технику выполнени я поворота на месте махом.			
5	Спортивн ые 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				
				Комбиниров анный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам				

				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.					
			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			
			Изучение	Сочетание приёмов	Уметь играть в				

				<p>нового материала</p> <p>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.</p>	<p>баскетбол по упрощённым правилам</p>				
			Комбинированный	<p>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.</p>	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам</p>				
			Комбинированный	<p>Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.</p>	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощённым</p>	<p>Оценка техники броская</p>			

				<p>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.</p>	<p>правилам</p>	<p>мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением</p>			
			Комбинированный	<p>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.</p>	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам</p>				
			Комбинированный	<p>Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с</p>	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам</p>				

				сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. 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. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам				
			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				
			Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам				

					Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. 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			
6	<i>Лёгкая атлетика</i>	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции Метание малого мяча. Спринтерс	18	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				
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 11 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Специальные беговые и	Уметь бегать в равномерном темпе до 11 минут				

		кий бег. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.		прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств.					
			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.				
			Совершенствование ЗУН	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 1,4 км. 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.				
			Совершенствование 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				
			Контрольные	Бег 60 м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Специальные беговые и прыжковые	Уметь пробегать дистанцию 60 м с максимальной	Бег 60 м, сек: Мальчики: «5» - 9,4			

				упражнения для развития беговых качеств.	скоростью.	«4» - 9,9 «3» - 10,5 Девочки: «5» – 9,8 «4» - 10,2 «3» – 10,7			
			Комбинированный	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.				
			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.				
			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			
			Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 1,7 км. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.				

				ОРУ. Работа маховой ноги при отталкивании в прыжках в длину. Специальные прыжковые упражнения.					
			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.				
			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.				
			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			

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.				
Комбинированный	Совершенствование навыков работы ног при отталкивании в прыжках в длину. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега.				
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			
Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. ОРУ. Подвижные игры.	Уметь распределять силы на всю дистанцию.				
Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Отталкивание с подседом.	Уметь прыгать в длину с разбега.				

ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.

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 пробежать 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	Уметь пробежать 60м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1			

				упражнений для развития скоростных качеств					
			Совершенство 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 пробежать 60м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1		
			Контроль й	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь пробежать 60м с максимальной скоростью	Бег 60 метров: <u>Мальчик</u> <u>и</u> – «5» - 8,8 «4» - 9,3 «3» - 9.8 <u>Девочки</u> <u>=</u> «5» - 9,7 «4» - 10,2 «3» - 10,7	Комплекс 1		
		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции . Метание малого мяча.	7	Комбинированный	Бег в среднем темпе до 1500 м. Метание мяча по движущейся цели. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	Уметь бегать в равномерном темпе до 11 мин.; метать мяч в мишень и на дальность		Комплекс 1	
				Комбинированный	Равномерный бег до 1800 м. Метание мяча по движущейся цели.	Уметь бегать в равномерном темпе до 13		Комплекс 1	

				Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	мин.; метать мяч в мишень и на дальность				
			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	Комплекс 1		

			4				«3» - 32 Девочки – «5» - 27 «4» - 23 «3» - 18.			
		Прыжок в длину с места. Челночный бег		Контрольный	Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробежать дистанцию 2000 м на результат	Мальчики – «5» - 9,10 «4» - 10,00 «3» - 11,00 Девочки – «5» - 10,40 «4» - 11,40 «3» - 12,30.	Комплекс 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.		Комплекс 1		
				Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10 /2 серии, 8x10. Развитие	Уметь прыгать в длину с места.		Комплекс 1		

				скоростно-силовых качеств.					
		Прыжок в высоту с разбега «способом перешагивания»	3	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.	Комплекс 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.		
					Комбинированный	Разбег с выполнением 3-х последних шагов. Работа толчковой ноги и движения	Уметь прыгать в высоту с разбега		Комплекс 1

					маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении 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,	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время		Комплекс 2		

				<p>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.</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине</p>				
			Совершенствование ЗУН	<p>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.</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине</p>		Комп лекс 2		
			Совершенствование ЗУН	<p>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</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине</p>		Комп лекс 2		

				гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей					
			Контрольны й	Выполнение подъёма переворота на технику. Подтягивание в вися.	Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат	Оценка техники выполнен ия подтягива ния: <u>Мальчик</u> <u>и:</u> «5»-9 «4»-7 «3»-5; <u>Девочки:</u> «5»-19 «4»-16 «3»-13.	Комп лекс 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		Комп лекс 2	
				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		Комп лекс 2	

				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		Комп лекс 2		
				Контрольн ый	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок		Комп лекс 2		
	Акробатик а	4	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.		Комп лекс 2			
			Комплексн ый	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		Комп лекс 2			
			Комплексн ый	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	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов		Комп лекс 2			

					способностей.					
				Контрольн й	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	Комп лекс 2		
3	<i>Волейбол</i>		18	Комплексны й	Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. 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.		Комп лекс 2		
				Комплексны й	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.		Комп лекс 2		
				Комплексны й	Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии. Своевременный выход на	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.		Комп лекс 2		

				мяч и подготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.					
			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 подготовку 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 качеств.	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять подготовку для нижнего приема мяча. Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
			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		Комплекс 2		

					игры в волейбол.				
			Комплексны й	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.		Комп лекс 2		
			Комплексны й	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.		Комп лекс 2		
			Комплексны й	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. Знать правила игры в волейбол.		Комп лекс 2		

			Комплексы й	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		
			Комплексы й	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		
			Комплексы й	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		
			Комплексы й	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, работы рук и ног при приеме мяча над собой. Отбивание мяча кулаком над собой. Развитие выносливости и	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила		Комплекс 2		

				ловкости.	игры в волейбол.				
			Контрольн й	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.	Комп лекс 2		
			Комплексн й	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.		Комп лекс 2		
			Контрольн й	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.	Комп лекс 2		
			Контрольн й	Совершенствование техники выполнения приема мяча с подачи. Верхняя подача мяча. Прием мяча,	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча 6-	Оценка техники выполнения приема	Комп лекс 2		

					летающего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	ти метров. Знать правила игры в волейбол.	мяча с подачи.			
				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.		Комплекс 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.		Комплекс 3		
				Комбинированный	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. 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.	Уметь выполнять технику способов передвижения		Комплекс 3		

				Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	на лыжах				
			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	Уметь		Комплекс		

				<p>ванный</p> <p>ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие силы.</p>	<p>выполнять технику способов передвижения на лыжах</p>		<p>лекс 3</p>		
				<p>Изучение нового материала</p> <p>Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Согласованность движений рук и ног в коньковом ходе при передвижении в пологий подъем. Развитие быстроты.</p>	<p>Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах</p>		<p>Комп лекс 3</p>		
				<p>Комбинированный</p> <p>Одновременный одношажный ход. Тактическое применение этого хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие скорости.</p>	<p>Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода.</p>	<p>Оценка техники выполнения одновременного одношажного хода.</p>	<p>Комп лекс 3</p>		
				<p>Комбинированный</p> <p>Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км.</p>	<p>Уметь выполнять технику конькового хода.</p>		<p>Комп лекс 3</p>		
				<p>Комбинированный</p> <p>Ускоренное согласование движений маховой ноги и</p>	<p>Уметь выполнять</p>		<p>Комп лекс</p>		

				руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники отталкивания и переноса тяжести тела на носки при одновременных ходах. Развитие скоростной выносливости.	технику способов передвижения на лыжах		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	Уметь выполнять		Комплекс		

				<p>одновременном одношажном ходе. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности.</p>	<p>технику способов передвижения на лыжах</p>		3		
			Комбинированный	<p>Совершенствование техники выполнения конькового хода. Передвижение на лыжах до 4,0 км. Развитие выносливости.</p>	<p>Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах</p>		Комп лекс 3		
			Контрольный	<p>Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.</p>		Оценка техники выполнения конькового хода.			
			Контрольный	<p>Прохождение дистанции 3,0 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.</p>		<p>3 км в мин: Мальчики : «5» - 18.00, «4» - 19.10, «3» - 20.20; девочки: «5» - 20.00,</p>	Комп лекс 3		

							«4» - 21.30, «3» - 23.00.			
				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 сгруппироватьс я и выполнить падение на бок.		Комп лекс 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.		Комп лекс 3		
				Комбиниру- ванный	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.		Комп лекс 3		
				Контрольны й	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять торможение и поворот плугом.	Оценить технику выполнен ия торможен ие и поворот плугом.	Комп лекс 3		

				Контрольны й	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.	Комплекс 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.		Комплекс 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 защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок	Уметь играть в баскетбол по		Комплекс		

					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.	упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		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 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 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	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплекс 3		

				способностей				
			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 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	<i>Лёгкая атлетика</i>	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции Метание	18	Комбинированный	Равномерный бег до 10 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут		Комплекс 4		

		малого мяча. Спринтерский бег. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.		по ТБ.					
			Совершенствование 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		Комплекс 4		
			Совершенствование 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.		Комплекс 4		
			Совершенствование 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.		Комплекс 4		
			Совершенствование	Развитие выносливости в	Уметь бегать в		Комп		

				во-вание ЗУН	беге на длинные дистанции 2,0 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание мяча с 4-х шагов разбега.	равномерном темпе до 15 минут		лекс 4		
				Контрольны й	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» - 8,8, «4» - 9,3, «3» - 9,8. Девочки: «5» – 9,7, «4» - 10,1, «3» – 10,6.	Комп лекс 4		
				Комбиниро- ванный	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.		Комп лекс 4		
				Комбиниро- ванный	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.		Комп лекс 4		
				Контрольны й	Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	Уметь метать мяч с разбега на дальность.	Метание мяча, м: Мальчики :	Комп лекс 4		

				Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах.		«5» - 42, «4» - 38, «3» - 32. Девочки: «5» – 27, «4» - 23, «3» – 18.			
			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.		Комп лекс 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.		Комп лекс 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.		Комп лекс 4		

			Контрольны й	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.	Комп лекс 4		
			Комбиниро- ванный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча по движущейся цели. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.	Уметь пробежать в равномерном беге до 20 мин.		Комп лекс 4		
			Комбиниро- ванный	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.		Комп лекс 4		
			Контрольны й	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. ОРУ.	Уметь прыгать в длину с	Прыжок в длину с	Комп лекс		

				Специальные прыжковые упражнения.	разбега.	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.	4		
			Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3 км. Распределение силы на всю дистанцию. ОРУ. Подвижные игры.	Уметь распределять силы на всю дистанцию.		Комп лекс 4		
			Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Отталкивание с подседом. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега.		Комп лекс 4		

**Тематическое планирование
11 класс**

№ п/п	Наименование	Тема урока	Кол- во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид контроля	Дата проведения	
								план	Факт.

п	раздела программы		часов			подготовки обучающихся				
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10
1	Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики	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 пробежать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта				
				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 пробежать 60м с максимальной скоростью с низкого старта				
				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 пробежать 60м с максимальной скоростью с низкого старта				

			Контрольн й	Бег на результат 60м. ОРУ. Передача эстафетной палочки по виражу. Специальные беговые упражнения	Уметь пробежать 60м с максимальной скоростью	Бег 60 метров: <u>Мальчик</u> <u>и</u> – «5» - 8,4 «4» - 8,8 «3» - 9.4 <u>Девочки</u> <u>=</u> «5» - 9,4 «4» - 10,0 «3» - 10,5			
	Развитие выносливо сти в беге на длинные дистанции . Метание малого мяча	6	Комбиниро ванный	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				
Комбиниро ванный			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					
Комбиниро ванный			Бег в среднем темпе до 2400 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 13 мин.; метать мяч в мишень и на дальность					

				Терминология метания.				
			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			
			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.		
			Контрольный	Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробежать 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.			
		Прыжок в длину с места. Челночный бег	4	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 7x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.				
	Комбинированный			Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7x10 /2 серии, 9x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.					
	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» - 215 «4» - 202 «3» - 188 Девочки — «5» - 181 «4» - 169 «3» - 158.				

		Прыжок в высоту с разбега «способом перешагивания»	4	Контрольные	Челночный бег 8x10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять серии челночного бега.	Оценка усвоения – челночный бег 8x10 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			
					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		

				Комбинированный	Совершенствование техники приземления после ухода от планки. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега				
				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.			
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	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.				

				способностей.					
			Комплексны й	<p>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.</p> <p>Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.</p>				
			Комплексны й	<p>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.</p> <p>Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.</p>				
			Контрольны й	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в</p>	<p>Уметь выполнять строевые</p>	<p>Оценка техники выполнен</p>			

				<p>висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>	<p>упражнения; упражнения в висе.</p>	<p>ия подъёма переворотом; подтягивание в висе: <u>Мальчик</u> <u>и:</u> «5»-11 «4»-9 «3»-7 поднятие ног в висе: <u>Девочки:</u> «5»-19 «4»-16 «3»-13.</p>			
		Опорный прыжок	4	<p>Изучение нового материала</p> <p>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.</p>	<p>Уметь выполнять опорный прыжок</p>				
				<p>Совершенствование ЗУН</p> <p>Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие</p>	<p>Уметь выполнять опорный прыжок</p>				

				скоростно-силовых качеств.					
				Совершенство 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			
				Контроль й	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок			
		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			
				Комплексы й	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие	Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из			

				координационных способностей	полуприседа, руки назад. Комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь				
			Комплексны й	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				
			Контрольны й	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	Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из	Оценка техники выполнения акробатических элементов в			

					координационных способностей	акробатических элементов				
3	<i>Волейбол</i>		18	Комплексы й	Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.				
				Комплексы й	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.				
				Комплексы й	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.				
				Комплексы й	Совершенствование навыков верхней передачи и нижнего приема мяча над	Уметь своевременно выйти на мяч,				

				<p>собой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.</p>	<p>правильно принять изготовку для верхней передачи мяча. Знать правила игры в волейбол.</p>			
			Комплексны й	<p>Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств.</p>	<p>Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для нижнего приема мяча. Знать правила игры в волейбол.</p>			
			Комплексны й	<p>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.</p>	<p>Уметь правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Знать правила игры в волейбол.</p>			
			Комплексны й	<p>Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных</p>	<p>Уметь правильно выполнить верхнюю</p>			

				<p>колоннах. Прием мяча, отраженного сеткой. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть.</p>	<p>передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Знать правила игры в волейбол.</p>			
			Комплексны й	<p>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.</p>	<p>Уметь правильно принять стойку волейболиста для приема мяча с подачи. Знать правила игры в волейбол.</p>			
			Комплексны й	<p>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.</p>	<p>Уметь изменить направление полета мяча. Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.</p>			
			Комплексны й	<p>Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование нижней прямой подачи мяча из-за</p>	<p>Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила</p>			

				лицевой линии по квадратам. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие быстроты и ловкости.	игры в волейбол.				
			Комплексны й	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.				
			Комплексны й	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.				
			Комплексны й	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.				
			Контрольны	Верхняя передача мяча	Уметь	Оценка			

				й	<p>двумя руками через сетку в прыжке.</p> <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча по квадратам. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.</p>	<p>выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров.</p> <p>Знать правила игры в волейбол.</p>	<p>техники выполнения нижней подачи мяча по квадратам.</p>		
				Комплексный	<p>Верхняя подача мяча.</p> <p>Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой.</p> <p>Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.</p>	<p>Уметь выполнять верхнюю подачу мяча 6-ти метров.</p> <p>Знать правила игры в волейбол.</p>			
				Контрольный	<p>Совершенствование верхней подачи мяча.</p> <p>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.</p> <p>Действие игроков в защите.</p>	<p>Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.</p>	<p>Оценка выполнения передачи и приема мяча, стоя спиной к цели.</p>		
				Контрольный	<p>Прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести.</p> <p>Игра в волейбол с</p>	<p>Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.</p> <p>Знать правила</p>	<p>Оценка выполнения приема мяча, отраженн</p>		

					розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении.	игры в волейбол.	ого сеткой.			
				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.				
4	<i>Лыжная подготовка</i>			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.				
				Комбинированный	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.				
				Изучение нового материала	Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном	Уметь выполнять технику способов передвижения				

				одношажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	на лыжах				
			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.				
			Комбинированный	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику попеременного четырехшажного хода.				
			Комбинированный	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыже под уклон. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,2 км.	Уметь выполнять технику попеременного четырехшажного хода.				
			Комбинированный	Переход с попеременных ходов на одновременные. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах				

				четырёхшажном ходе. Развитие силы.				
			Комбинированный	Согласованные движения рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах			
			Комбинированный	Согласованные движения рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Переход с попеременных ходов к одновременным. Развитие скорости.	Уметь применять ход в зависимости от рельефа местности.			
			Комбинированный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км.	Уметь выполнять технику конькового хода.			
			Комбинированный	Постановки палки на снег кольцом назад и движение руки за бедро при отталкивании в попеременном четырёхшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах			

			Комбинированный Контрольный	Совершенствование техники отталкивания ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Попеременный четырехшажный ход – оценка техники выполнения. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценка техники попеременно-ного четырехшажного хода.			
			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				
			Комбинированный	Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон. Распределение силы на всю дистанцию – 3,8 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах				
			Комбинированный	Отталкивание и работа туловища при одновременном бесшажном, одновременном двухшажном и одновременном одношажном ходах.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах				

				Совершенствование техники выполнения конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности.				
			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			
			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.			
				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 сгруппироватьс я и выполнить падение на бок.				
				Изучение нового материала	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	Уметь выполнять подъем в гору скользящим шагом.				
				Комбиниру- ванный	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.				
				Контрольны й	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног	Уметь выполнять торможение и поворот плугом.	Оценить технику выполнен ия торможен			

					при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости.		ия и поворота плугом.			
				Контрольн й	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.			
				Комбиниро- ванный	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.				
5	Спортивн ые игры	Баскетбол	12	Изучении е 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 баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы				
				Совершенст вование ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в				

				Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменной мест. Учебная игра. Правила баскетбола	игре технические приёмы			
			Комплексы й	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			
			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			
			Комплексы й	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения штрафного броска		

				Учебная игра. Правила баскетбола				
			Совершенство 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	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке		
			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			
			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			

			Комплексны й	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			
			Комплексны й	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			
			Комплексны й	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			
			Комплексны й	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам,	Оценка техники ведения мяча с		

					рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	применять в игре технические приёмы	сопротивлением		
6	<i>Легкая атлетика</i>	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции . Метание малого мяча. Спринтерский бег. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	18	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			
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 13 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать в равномерном темпе до 13 минут			
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 40,50 м. Передача эстафетной палочки (бегом). Развитие скоростных	Уметь выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции.			

				качеств.					
			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.				
			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				
			Контроль-ный	Бег 60 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	Уметь пробежать 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			

			Комбинированный	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 2,5 км. Метание малого мяча с разбега по коридору 10 м. Вкладывание массы тела в бросок мяча.	Уметь метать мяч с разбега.				
			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.				
			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.			
			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	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.				

				трех шагах. Специальные прыжковые упражнения.				
			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.			
			Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,0 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.			
			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.			
			Комбинированный	<p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Техника метания гранаты. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.</p>	<p>Уметь пробегать в равномерном беге до 20 мин.</p>				
			Комбинированный	<p>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.</p>	<p>Уметь прыгать в длину с разбега.</p>				
			Контрольный	<p>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.</p>	<p>Уметь прыгать в длину с разбега.</p>	<p>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</p>			

				<p>Комбинированный</p> <p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,5 км. Распределение силы на всю дистанцию.</p> <p>Совершенствование техники метания гранаты с разбега. ОРУ. Подвижные игры.</p>	<p>Уметь</p> <p>распределять силы на всю дистанцию.</p>				
				<p>Комбинированный</p> <p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развивать выносливость. ОРУ.</p> <p>Метание гранаты на дальность (с опорой на левую ногу).</p>	<p>Уметь</p> <p>вкладывать массу тела в бросок гранаты.</p>				

