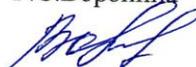


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа сельского поселения «Село Новый Мир»

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
29.08.2022г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УМР  
Г.С.Воронина



УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора школы  
от 31.08.2022 № 215-п



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 6-9 классы

Учитель физической культуры  
Кончин А.К.

2022-2023 учебный год

## **Пояснительная записка.**

Данная рабочая программа составлена на основании:

Федерального закона №273-ФЗ (от 29.12.12) с изменениями и дополнениями;

Федеральных образовательных стандартов начального общего образования (или основного общего образования или среднего общего образования);

Основной образовательной программа НОО (или ООО или СОО) МБОУ СОШ сп «Село Новый Мир»;

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016).

Для реализации программного содержания в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 6,7,8,9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2019.

### **Личностные, метапредметные и предметные освоения конкретного учебного предмета, курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью.
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- отдавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание учебного курса**

#### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

#### **Легкая атлетика.**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

#### **Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Обще развивающие упражнения**

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в присядь; выпады и полу шпагат на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогиб туловища (в стойках и присядь); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелаз через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

## На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробег коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Программа направлена на изучение физической культуры на базовом уровне, для достижения следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья.

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности.

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физ.воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упр. и базовыми видами спорта.

- освоение системы знаний о занятиях физ. культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и соц. ориентации.

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физ.упр.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). В связи с учетом особенностей образовательного учреждения, материально-технической базы, часы раздела «Гимнастика» заменены лыжной подготовкой, а так же распределены для занятий спортивными играми и легкой атлетикой, где посредством специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физ. качеств, умения и навыков.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды,

воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в основной школе являются:

- Соотнесенность с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений
- Направленность на реализацию принципа вариативности
- Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности
- Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

#### **Цели учебной программы.**

**Целью обучения** предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной – рекреационной направленностью.

#### **Задачи учебной программы.**

- Расширение двигательного опыта
- Совершенствование функциональных возможностей организма
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
- Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
- Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит 525 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часов в неделю с V по IX классы.

#### **Требования к уровню подготовки учащихся.**

В результате освоения обязательного 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 двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

**Уметь:**

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет**

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и выше
		12	6,4	5,8-5,4	ниже	6,2-5,6	ниже	
		13	6,1	5,6-5,2	4,9	6,5	6,0-5,4	5,1
		14	5,8	5,5-5,1	4,8	6,2	5,9-5,4	5,1
		15	5,5	5,3-4,9	4,7	6,1	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и выше	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и выше
		12	9,5	9,0-8,6	ниже	9,6-9,1	ниже	
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,8
		14	9,1	8,7-8,3	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		15	9,6	8,4-8,0	8,0	10,2	9,3-8,8	8,6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше
		12	146	158-178	выше	149-168	выше	
		13	150	167-190	191 и выше	135	151-170	182
		14	160	180-195	205	138	154-177	183
		15	163	183-205	210	139	158-179	192
				220	143		194	

Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	100	1150-1250	1400	800	1000-1150	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1050-1200	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900		1300
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10	15 и выше
		12	-3	3-8	10	1	8-11	16
		13	-6	1-7	10	0	6-12	18
		14	-4	1-7	9	-2	5-13	20
		15	-4	3-10	11	-1	7-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	0	2-5	6 и выше			
		12	0	2-6	7			
		13	0	3-6	8			
		14	0	4-7	9			
		15	1	5-8	10			

### Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
		12	6,4	5,8-5,4	4,9	6,5	6,2-5,6	5,1
		13	6,1	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,1
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,1	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,5	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,1	8,7-8,3	8,0	10,2	9,5-9,0	8,6
		15	9,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше
		12	146	158-178	191 и выше	135	149-168	182
		13	150	167-190	205	138	151-170	183
		14	160	180-195	210	139	154-177	192
		15	163	183-205	220	143	158-179	194
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	100	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10	15 и выше
		12	-3	3-8	10	1	8-11	16
		13	-6	1-7	9	0	6-12	18
		14	-4	1-7	11	-2	5-13	20
		15	-4	3-10	12	-1	7-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	0	2-5	6 и выше			
		12	0	2-6	7			
		13	0	3-6	8			
		14	0	4-7	9			
		15	1	5-8	10			

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 классов – 2 часа в неделю.**

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Дата проведения		Основные направления воспитательной деятельности
					план	факт	
<b>I четверть</b>							
1.	Инструктаж по охране труда. Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири.	Знать требования инструкций. Устный опрос			2.1,5.1
2	Познай себя	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. повторение пройденного материала Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			
3	Здоровье и здоровый образ жизни.	Обучение	Высокий старт ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта 2 -3 x 20 – 30 метров. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг повторение пройденного материала	Уметь демонстрировать технику старта			
4	Финальное усилие. Эстафеты. Самоконтроль Субъективные и	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.			

	объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. повторение пройденного материала						
5	Развитие скоростных способностей. материала Первая помощь при травмах	совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах повторение пройденного				
6	Развитие скоростной выносливости. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.повторение пройденного материала	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. повторение пройденного материала	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).			
7	Развитие скоростно-силовых способностей.	обучение	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние.. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м повторение пройденного материала	Уметь демонстрировать силу.			
8	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	Уметь демонстрировать финальное усилие.			
9	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега	совершенство	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные	Уметь демонстрировать технику в целом.			

			низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см).				
10	Развитие силовых и координационных способностей. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока' от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние	обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Метание теннисного мяча с места на дальность отскока' от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. прыжки с места	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.			
11	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по 6 минут – на результат.				
12	Всевозможные прыжки и много скоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и	Совершенство	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений	Уметь выполнять прыжок			

	половых особенностей						
13	Развитие выносливости. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	Корректировка техники бега			
14	Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях				
15	Преодоление препятствий	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Уметь демонстрировать физические кондиции			
16	Переменный бег Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Уметь демонстрировать физические кондиции			
<b>II четверть</b>							
17	Гладкий бег История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная	комплексный	ОРУ в движении. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений упражнения на гибкость	Демонстрировать технику гладкого бега			2.2,5.2

	гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений на гибкость					
18	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте упражнения на гибкость. утренняя растяжка во время зарядки	совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции		
19	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Сочетание различных положений рук, ног, туловища	совершенство	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)		
20	Ловля и передача мяча. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении	обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча		
21	Ведение мяча	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. упражнения на гибкость Мальчики:	Корректировка движений при ловле и		

			махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Учебная игра.	передаче мяча.			
22	Бросок мяча Прыжок ноги врозь	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча ( на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра				
23	Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.			
24	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.			
25	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). упражнения на гибкость. утренняя растяжка во время зарядки Учебная игра.				
26	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом(2:1). упражнения на гибкость. утренняя растяжка во время зарядки Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.				
27	Общеразвивающие упражнения с	комплексный	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	Уметь применять в игре защитные			

	повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.		Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами упражнения на гибкость. утренняя растяжка во время зарядки набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	действия			
28	Развитие кондиционных и координационных способностей.	совершенство	ОРУ. СУ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений во время игры	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.			
29	Основы теоретических знаний. Охрана труда на уроках лыжной подготовки	комплексный	Познакомить с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Повторить технику лыжных ходов по программе V класса, совершенствовать попеременный двушажный ход (на учебном круге). Разучить технику одновременного двушажного хода координация работы рук и ног. Пройти со средней скоростью до 1 км. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила само-контроля. Способы регулирования физической нагрузки упражнения на гибкость				
30	Одновременный и попеременный ход Помощь и страховка	совершенство	На учебном круге провести попеременное скольжение без палок. Продолжить обучение одновременному двушажному ходу. демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Техника выполнения попеременного двухшажного хода.			
<b>III четверть</b>							
31	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода	совершенство	Продолжить совершенствование техники лыжных ходов, принять на оценку одновременный бесшажный ход. Катание с гор: повторить технику торможения плугом. Учить подъему в гору скользящим шагом: техника движений руками. Пройти дистанцию со средней скоростью с 2—3 ускорениями по 100—150 м. Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Повторение попеременного и одновременного двушажного хода. Обучение бесшумному одновременному ходу. Упражнения для развития координации	Техника выполнения одновременного бесшажного хода			2.3,2.4
32	Подъем в гору скользящим шагом. Одновременных двушажный ход	Обучение	Занятие на склоне 40—45' провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Принять на оценку технику торможения плугом. Пройти дистанцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, сделав 2—3 ускорения по 150-200 м.	Техника выполнения			

	Упражнения для развития силы						
33	Техника спуска со склона до 45°. Совершенствование техники бесшажного одновременного хода	совершенство	Занятие на склоне 40—45* провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику спуска в основной стойке. Упражнения для развития прыгучести	Техника выполнения спуска в основной стойке			
34	Поворот плугом при спуске Поворот махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад	совершенство	Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Пройти на скорость дистанцию 2 км — мальчики и 1 км — девочки. Упражнения для развития силы				
35	Занятие на склоне 40-45' Поворот махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад	Обучение	Занятие на склоне 40—45' провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Принять на оценку технику торможения плугом. Пройти дистанцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, сделав 2—3 ускорения по 150-200 м. Упражнения для развития координации				
36	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью Поворот махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад	совершенство	Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 2 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе. Упражнения для мышц рук	Техника выполнения поворотов плугом на спуске			
37	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью Совершенствование техники бесшажного одновременного хода	совершенство	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время Упражнения для мышц пресса	3 км на время			
38	Совершенствование техники передвижения на	совершенство	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. комплекс утренней гимнастики				

	лыжах Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».						
39	Ходьба на лыжах до 3,5 км Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».	комплексный	Эстафеты встречные с использованием склонов. Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км. Упражнения для мышц ног				
40	Лыжные гонки Техника спуска со склона до 45°.	комплексный	Соревнования по лыжным гонкам на 2 км Упражнения для развития силы	Лыжные гонки на 2 км мальчики: 14,00 – 14,30 – 15,00; девочки: 14.30– 15.00 – 15.30			
41	Техника спуска со склона до 45°	совершенствование	Занятие на склоне 40—45° провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске.	Дозировка индивидуальная			
42	Техника спуска со склона до 45°	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	Корректировка техники выполнения упражнений			
43	Поворот плугом при спуске	Обучение	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику передвижения на лыжах	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная			
44	Занятие на склоне 40-45	совершенствование	ОРУ. Совершенствовать технику передвижения на лыжах	Уметь демонстрировать технику.			
45	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Совершенствовать технику передвижения на лыжах	Корректировка техники выполнения упражнений			
46	Тактика игры. Стойки и передвижения, повороты, остановки Инструктаж по ТБ волейбол	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача.. нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Правила игры волейбол Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений			
47	Прием и передача мяча	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Игра в пас	Уметь демонстрировать физические кондиции			
48	Нижняя подача мяча	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Техника нижней подачи Темповой бег Спортивные игры.	Корректировка техники			
49	Нижняя подача	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого	Уметь			

	мяча	ый	старта. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. Техника нижней подачи	демонстрировать физические кондиции			
50	Нападающий удар	совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Техника Нападающего удара	Уметь демонстрировать физические кондиции			
<b>IV четверть</b>							
51	Преодоление препятствий	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.			2.5,5.2
52	Гладкий бег Развитие выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега.			
53	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Развитие выносливости	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			
54	Высокий старт Переменный бег	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику высокого старта			
55	Финальное усилие. Эстафеты. Кроссовая подготовка	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.			
56	Развитие скоростных способностей. Развитие силовой выносливости	совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).			
57	Гладкий бег Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).			
58	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	обучение	ОРУ Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров	Уметь демонстрировать отведение технику			
59	Высокий старт	комплексный	ОРУ Специальные беговые упражнения. Высокий старт	Уметь демонстрировать			

				финальное усилие.			
60	Финальное усилие. Эстафеты	совершенство	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета	Уметь демонстрировать технику в целом.			
61-63	Развитие скоростных способностей	Комплексный	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать технику			
64	Метание мяча на дальность	комплексный	ОРУ в движении. Метание мяча на дальность				
65	Метание мяча на дальность	Совершенство	ОРУ в движении. Метание мяча на дальность				
66	Повторение пройденного		Подведение итогов.				

## Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов – 2 часа в неделю.

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Дата проведения		Примечание
					план	факт	
<b>І четверть</b> <b>Основы знаний</b>							
1.	Инструктаж по охране труда. Зарождение олимпийского движения Олимпийское движение в СССР и современной России	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. повторение пройденного материала	Знать требования инструкций. Устный опрос			2.1,5.1
2	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			
3	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом Высокий старт	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30 метров. повторение пройденного материала	Уметь демонстрировать технику низкого старта			
4	Ведение дневника физической культуры Понятие «техническая подготовка Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. повторение пройденного материала	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.			
5	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык» Способы и процедуры оценивания техники двигательных	совершенствовани	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. повторение пройденного материала				

	действий Развитие скоростных способностей.						
6	Составление плана занятий по технической подготовке Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). повторение пройденного материала Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).			
7	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой Развитие скоростно-силовых способностей.	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. повторение пройденного материала Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.			
8	Упражнения для коррекции телосложения , Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. повторение пройденного материала	Уметь демонстрировать финальное усилие.			
9	Метание мяча на дальность. Акробатическая комбинация	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность Акробатическая комбинация ТБ по акробатике	Уметь демонстрировать технику в целом.			
10	Развитие силовых и координационных способностей. Акробатическая комбинация	обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.			
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки Прыжок в длину с разбега.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.				
12	Акробатические пирамиды Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Акробатические пирамиды	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.			
13	Стойка на голове с	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег:	Корректировка техники			

	опорой на руки Развитие выносливости.	ый	мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в ¾ силы). Стойка на голове с опорой на руки Спортивные игры.	бега			
14	Развитие силовой выносливости Стойка на голове с опорой на руки	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. Стойка на голове с опорой на руки	Тестирование бега на 1000 метров.			
15	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений Преодоление препятствий	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	Уметь демонстрировать физические кондиции			
16	Переменный бег Лазанье по канату в два приёма	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. Лазанье по канату в два приёма	Уметь демонстрировать физические кондиции			
17	Гладкий бег Лазанье по канату в два приёма	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта. Лазанье по канату в два приёма	Демонстрировать технику гладкого бега			
18	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма Кроссовая подготовка	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
19	Упражнения степ-аэробики Стойки и передвижения, повороты,	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке,			

	остановки.		баскетбол. Правила игры в баскетбол. ТБ при игре в баскетбол	остановка, повороты)			
20	Упражнения степ-аэробики Ловля и передача мяча.	обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча			
21	Бег с преодолением препятствий Ведение мяча	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.			
22	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и прыжковый бег Бросок мяча	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра				
23	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег» Бросок мяча в движении.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.			
24	Эстафетный бег Позиционное нападение	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Эстафета Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.			
25	Знакомство с рекомендациями учителя по	Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной				

	использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега Тактика свободного нападения		рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Эстафета Учебная игра.				
26	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега Нападение быстрым прорывом	Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Эстафета Учебная игра.				
27	Метание малого мяча в катящуюся мишень Игровые задания	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Метание малого мяча в катящуюся мишень Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия			
<b>II четверть</b>							
28	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений"	комплексный	ОРУ Познакомить с правилами безопасности на уроках упражнения на гибкость. утренняя растяжка во время зарядки Техника выполнения физических упражнений				2,3,5.1

29	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте упражнения на гибкость	совершенство	ОРУ Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте упражнения на гибкость	Техника выполнения одновременного двухшажного хода.			
30	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	совершенство	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах				
31	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Упражнения с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Техника выполнения подъема в гору елочкой и спуск с поворотами вправо и влево			
32	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев	обучение	Специальные беговые упражнения. Простые связки Обучение Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев	техника торможения плугом и упором.			
33	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см)	совершенство	Специальные беговые упражнения. Простые связки Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см)	Техника выполнения подъема елочкой			
34	Два кувырка вперёд	Обучение	Продолжить обучение Два кувырка вперёд слитно; «мост» из				

	слитно; «мост» из положения стоя с помощью		положения стоя с помощью				
35	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	совершенство	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	Лыжные гонки на 1 км мальчики: 6,00 – 6,30 – 7,30; девочки: 6,30 – 7,00 – 8,00			
36	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	совершенство	Совершенствовать технику Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Техника выполнения поворота на месте махом			
37	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча упражнения на гибкость	совершенство	Совершенствовать технику Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча упражнения на гибкость				
38	Общеразвивающие упражнения с	комплексный	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	Лыжные гонки на 2 км мальчики: 13,00 –			

	повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, газобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами			14,00 – 14,30; девочки: 14,00 – 14,30 – 15,00			
39	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	комплексный	Совершенствовать страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания;				
40	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила само-контроля. Способы регулирования физической нагрузки	комплексный	Контрольный урок Правила само-контроля. Способы регулирования физической нагрузки	Лыжные гонки на 3 км мальчики: 16,00 – 16,25 – 16,50; 2 км девочки: 12,30 – 12,55 – 13,20			
41	Помощь и	совершенст	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Дозировка			

	страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	вован	Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригубной и выполнение заданий( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	индивидуальная			
42	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений			
<b>III четверть</b>							
43	Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Основы теоретических знаний	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Совершенствовать технику передвижения на лыжах	Корректировка техники выполнения упражнений			2.2,5.2
44	Техника попеременного и одновременного лыжных ходов	Обучение	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. На учебном круге провести попеременное скольжение без палок. Продолжить обучение одновременному двушажному ходу. демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная			
45	Техника подъемов и спусков на склонах	совершенствование	ОРУ. Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков	Уметь демонстрировать технику.			

			и подъемов на скорость				
46	Поворот махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Поворот махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад Пройти на скорость дистанцию 2 км — мальчики и 1 км — девочки. Упражнения для развития силы	Корректировка техники выполнения упражнений			
47	Техника спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Техника спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°	Корректировка техники выполнения упражнений			
48	Техника спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°	Обучение	Техника спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°	Уметь демонстрировать физические кондиции			
49	Поворот махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Поворот махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад	Корректировка техники бега			
50	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».	Уметь демонстрировать физические кондиции			
51	Техника торможения плугом	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Техника торможения плугом	Уметь демонстрировать физические кондиции			
52	Поворот плугом при спуске	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки.	Тестирование бега на 1000 метров.			
53	Занятие на склоне 40-45°	комплексный	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Техника спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.			
54	Занятие на склоне 40-45°	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Техника спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			
55	Занятие на склоне 40-45°	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Техника спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°	Уметь демонстрировать технику низкого старта			
56	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Лыжные гонки на 2 км мальчики: 14,00 – 14,30 – 15,00; девочки: 14.30– 15.00 – 15.30	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.			
57	Поворот махом. Дистанция 3 км со средней скоростью	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Поворот махом. Дистанция 3 км со средней скоростью индивидуально				
58	Стойки и	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с				

	передвижения, повороты, остановки. ТБ волейбол	ый	высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.				
59	Прием и передача мяча	обучение	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача.. нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Правила игры волейбол Учебная игра.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.			
60	Нижняя подача мяча	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Техника нижней подачи	Уметь демонстрировать финальное усилие.			
61	Нижняя подача мяча	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Техника нижней подачи	Уметь демонстрировать технику в целом.			
62	Развитие координационных способностей	обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.			
<b>IV четверть</b>							
63	Преодоление препятствий Упражнения для мышц пресса	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.				2.4,2.5
64	Развитие выносливости	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	Уметь демонстрировать технику в целом.			
65	Переменный бег	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.				
66	Кроссовая подготовка	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Уметь демонстрировать технику в целом.			
67	Развитие силовой выносливости	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут				
68	Гладкий бег Упражнения для развития прыгучести	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.				
69	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Совершенствование	ОРУ Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров	Уметь демонстрировать технику в целом.			
70	Высокий старт	Совершенствование	ОРУ Специальные беговые упражнения. Высокий старт				
71	Финальное усилие. Эстафетный бег	Совершенствование	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением	Уметь демонстрировать финальное усилие.			

			(30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Эстафета				
72	Развитие скоростных способностей	Совершенствование	ОРУ Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров				
73	Развитие скоростной выносливости	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику в целом.			
74	Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование	ОРУ Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров				
75	Метание мяча на дальность	Совершенствование	ОРУ в движении. Метание мяча на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.			
76	Метание мяча на дальность	Совершенствование	ОРУ в движении. Метание мяча на дальность				
77	Подведение итогов						

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов – 2 часа.**

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Дата проведения		Примечание
					план	факт	
<b>І четверть</b>							
<b>Основы знаний</b>							
1.	Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика. Тест прыжок в длину с места	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос			2.1,5.1
2	Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба. Бег. Низкий старт. Тест бег 30 метров. Бег 60 метров. Входящий контроль	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			
3	Бег 300 метров. Тест подтягивание. Низкий старт. Выдающиеся спортсмены. Метание малого мяча на дальность.	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров Метание малого мяча на дальность	Уметь демонстрировать технику низкого старта			
4	Бег на среднюю дистанцию 400метров. Метание мяча на дальность Низкий старт.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Бег на среднюю дистанцию 400метров. Метание мяча на дальность Низкий старт.	Уметь демонстрировать финальное усилие			
5	Бег на длинную дистанцию 800метров	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на длинную дистанцию 800метров				
6	Развитие	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь			

	скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе. Организаторские умения.		Повторный бег от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).			
7	Бег на длинную дистанцию 1000метров.	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.				
8	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе. Организаторские умения.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать финальное усилие.			
9	Метание мяча в цель с 5 метров. Прыжок в длину с разбега	совершенство вание	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег в равномерном темпе.	Уметь демонстрировать технику в целом.			
10	Метание мяча в цель с 7 метров. Прыжок в длину с разбега	Совершенство вание	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Метание мяча в цель с 7 метров.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.			
11	Метание мяча в цель с 7 метров. Прыжок в длину с разбега	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Метание мяча в цель с 7 метров.	Корректировка техники прыжка с разбега.			
12	Бег на длинную дистанцию 1500 метров	Совершенство вание	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Бег на длинную дистанцию 1500 метров				
13.	Бег на длинную дистанцию 2000 метров	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках Бег на длинную дистанцию 2000 метров Спортивные игры.	Корректировка техники бега			
14	Техника безопасности. История	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и				

	волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения.		перелезанием. Техника безопасности. История волейбола.				
15	Техника безопасности. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения.	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Основные способы передвижения	Уметь демонстрировать физические кондиции			
16	Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками . Развитие двигательной ловкости. Нижняя прямая подача	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. Нижняя прямая подача	Уметь демонстрировать физические кондиции			
17	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. История отечественного спорта. Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.	Демонстрировать технику			
18	Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног. Нижняя прямая подача.	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног. Нижняя прямая подача	Уметь демонстрировать физические кондиции			
19	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенство вание	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в			2.2,5.2

				стойке, остановка, повороты)			
20	Ловля и передача мяча.	комплексный	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча			
21	Ведение мяча	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.			
<b>II четверть</b>							
22	Бросок мяча	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке			
23	Тактика свободного нападения	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.			
24	Вырывание и выбивание мяча	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения и отбора мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.			
25	Нападение быстрым прорывом	комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.				
26	Взаимодействие двух игроков	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Уметь применять в игре защитные действия			
27	Игровые задания	комплексный	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.			
28	Развитие кондиционных и координационных	совершенство вание	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.			

	х способностей.						
29	Тактика свободного нападения	комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении				2.3,5.1
30	Тактика свободного нападения	совершенство вание	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении				
31	Развитие кондиционных и координационных способностей.	совершенство вание	Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот).				
32	Игровые задания	комплексный	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.			
33	Развитие кондиционных и координационных способностей.	обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.				
34	Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Основы теоретических знаний	совершенство вание	Провести беседу о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке, температурном режиме, одежде и обуви лыжника. На учебном круге повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот). Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью				
35	Техника попеременного и одновременного лыжных ходов	Обучение	Повторить технику преодоления контруклонов, совершенствовать технику подъемов и спусков ранее изученными приемами. Совершенствовать технику попеременного чегырешажного хода. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью: мальчики				
36	Техника подъемов и спусков на склонах	совершенство вание	Повторить технику преодоления контруклонов, совершенствовать технику подъемов и спусков ранее изученными приемами.				
<b>III четверть</b>							
37	Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах.	совершенство вание	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.				
41	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью	совершенство вание	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.				

43	Совершенствование техники лыжных ходов во время прохождения дистанции 2 км	комплексный	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.				
44	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3 км	Дозировка индивидуальная			
45	Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности	комплексный	ОРУ. СУ. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью	Корректировка техники выполнения упражнений			
46	Дистанция 3 км на время	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3 км	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная			
47	Контрольный урок на дистанцию 3 км	комплексный	ОРУ. Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3 км со средней скоростью.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная			
48	Совершенствование навыков катания с горок	совершенство вание	ОРУ. Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	Уметь демонстрировать технику.			
50	Стойки и передвижения, повороты, остановки	комплексный	Инструктаж Т/Б по волейболу ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений			
51	Прием и передача мяча.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории	Корректировка			

			передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	техники выполнения упражнений			
52-53	Подача мяча	Обучение	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров	Уметь демонстрировать физические кондиции			2.4,2.5
54	Учебная игра	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег Учебная игра	Корректировка техники бега			
55	Преодоление горизонтальных препятствий	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
56	Развитие силовой выносливости	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
57	Переменный бег	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.				
58	Кроссовая подготовка	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.			
59	Развитие силовой выносливости	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			
<b>IV четверть</b>							
60	Гладкий бег	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта			
61	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.			
62	Низкий старт.	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7			

63	Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра. Эстафетный бег	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).			
64	Развитие скоростных способностей.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.			
65	Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.			
66	Метание мяча на дальность.	совершенство вание	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.			
68	Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность				
69	Итоговая эстафета	Совершенство вание	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Итоговая эстафета	Уметь выполнять			
70	Развитие скоростных способностей.	Совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.				
71	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.				
72	Повторение пройденного	Совершенство вание	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.				
73	Подведение итогов	Совершенство вание	Подведение итогов.				

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов – 2 часа.**

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Дата проведения		Примечание
					план	факт	
<b>III четверть</b>							
13.	Бег на длинную дистанцию 2000 метров	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках Бег на длинную дистанцию 2000 метров Спортивные игры.	Корректировка техники бега			
14	Техника безопасности. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Техника безопасности. История волейбола.				
15	Техника безопасности. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения.	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Основные способы передвижения	Уметь демонстрировать физические кондиции			
16	Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками . Развитие двигательной ловкости. Нижняя прямая подача	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. Нижняя прямая подача	Уметь демонстрировать физические кондиции			
17	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. История отечественного спорта. Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.	Демонстрировать технику			

	снизу.						
18	Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног. Нижняя прямая подача.	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног. Нижняя прямая подача	Уметь демонстрировать физические кондиции			
19	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенство вание	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)			2.2,5.2
20	Ловля и передача мяча.	комплексный	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча			
21	Ведение мяча	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.			
57	Бросок мяча	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке			
58	Тактика свободного нападения	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.			
59	Вырывание и выбивание мяча	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения и отбора мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.			
60	Нападение быстрым прорывом	комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.				

			Учебная игра.				
61	Взаимодействие двух игроков	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Уметь применять в игре защитные действия			
62	Игровые задания	комплексный	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.			
63	Развитие кондиционных и координационных способностей.	совершенство вание	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.			
64	Тактика свободного нападения	комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении				2.3,5.1
65	Тактика свободного нападения	совершенство вание	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении				
66	Развитие кондиционных и координационных способностей.	совершенство вание	Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот).				
67	Игровые задания	комплексный	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.			
68	Развитие кондиционных и координационных способностей.	обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.				
69	Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Основы теоретических знаний	совершенство вание	Провести беседу о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке, температурном режиме, одежде и обуви лыжника. На учебном круге повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот). Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью				
70	Техника попеременного и одновременного лыжных ходов	Обучение	Повторить технику преодоления контруклонов, совершенствовать технику подъемов и спусков ранее изученными приемами. Совершенствовать технику попеременного чегырёхшажного хода. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью: мальчики				
71	Техника подъемов и спусков на	совершенство вание	Повторить технику преодоления контруклонов, совершенствовать технику подъемов и спусков ранее изученными				

	склонах		приемами.				
72	Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах.	совершенство вание	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.				
73	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью	совершенство вание	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.				
74	Совершенствование техники лыжных ходов во время прохождения дистанции 2 км	комплексный	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.				
75	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3 км	Дозировка индивидуальная			
76	Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности	комплексный	ОРУ. СУ. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью	Корректировка техники выполнения упражнений			
77	Дистанция 3 км на время	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3 км	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная			
78	Контрольный урок на дистанцию 3 км	комплексный	ОРУ. Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3 км со средней скоростью.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная			
<b>IV четверть</b>							
79	Совершенствование навыков	совершенство вание	ОРУ. Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	Уметь			

	катания с горок			демонстрировать технику.			
80	Стойки и передвижения, повороты, остановки	комплексный	Инструктаж Т/Б по волейболу ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений			
81	Прием и передача мяча.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений			
82	Подача мяча	Обучение	Инструктаж по ТБ по л/а. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров	Уметь демонстрировать физические кондиции			2.4,2.5
83	Учебная игра	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег Учебная игра	Корректировка техники бега			
84	Преодоление горизонтальных препятствий	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
85	Развитие силовой выносливости	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
86	Переменный бег	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.				
87	Кроссовая подготовка	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.			
88	Развитие силовой выносливости	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			
89	Гладкий бег	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого			

				старта			
90	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.			
91	Низкий старт.	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7			
92	Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра. Эстафетный бег	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).			
93	Развитие скоростных способностей.	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.			
94	Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.			
95	Метание мяча на дальность.	совершенство вание	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.			
96	Итоговая эстафета	комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Итоговая эстафета				
97	Повторение пройденного	Совершенство вание	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.			
98	Подведение итогов	Совершенство вание	Подведение итогов.				