Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Дорогорская средняя школа Мезенского района»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрена** на заседании  Методического совета школы  Протокол № \_\_\_ от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.В.Жидких  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. | **«Утверждаю»**  Директор МБОУ «Дорогорская средняя школа»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Башловкина  Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. |

**Рабочая программа**

По физической культуре

указать предмет, курс, модуль

Уровень образования (класс):\_5-9 классы

Количество часов: 5-8 кл 105 ч, 9 кл 102 ч.

Срок реализации программы:2016- 2017 г

Учитель Таранин Илья Николаевич

Квалификационная категория: 1

Программа разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования рабочей программой по физической культуре 5-9 классов В.И. Ляха, А.А Зданевич. просвещение 2012 г.

c. Дорогорское

2016 г

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по *физической культуре в 5 -9 классах*разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта *основного общего образования по физической культуре, программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение 2012 г.*

Программа разработана на *105 часа в год, из расчета 3 часа в неделю.*

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:**

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных)способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности,- состояния здоровья, самостоятельных занятий.

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

***Вариативная***(дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал по отдельным видам: спортивных игр.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа рассчитана на 105 ч. из расчета 3 ч. в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

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

**Раздел «Знания о физической культуре»**соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

***История физической культуры.*** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

***Физическая культура (основные понятия).***Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

***Физическая культура человека.***Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.***Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.***Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

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

***Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»*** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

***Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»*** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

*Спортивные игры (баскетбол)*.

***Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»*** поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

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

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.*Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.*Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Спортивные игры.* Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ**

**СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

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

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

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

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

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

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

**ЛИЧНОСНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.**

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

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

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

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

**В области физической культуры:**

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

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

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

**В области физической культуры:**

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

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

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

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

**В области физической культуры:**

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

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

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

# Требования к уровню подготовки обучающихся 5-9 классов

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические  упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на  расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  180  — | —  165  18 |
| К вынослиности | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в  стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастическах и акробатическах упражнениях**: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность**: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

# Критерии оценок обучающихся 5-9 классов

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура для 5-х классов.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды испытаний** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Прыжок в длину с места | 175 | 165 | 140 | 165 | 155 | 135 |
| Прыжок в длину с разбега | 360 | 300 | 260 | 300 | 250 | 240 |
| Прыжок в высоту с разбега | 110 | 100 | 85 | 105 | 90 | 80 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 40 | 30 | 20 | 45 | 35 | 25 |
| Поднимание туловища за 30с | 25 | 20 | 16 | 22 | 19 | 15 |
| Отжимание | 25 | 20 | 10 | 16 | 10 | 5 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 8 | 5 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание | 8 | 6 | 4 | 15 | 10 | 6 |
| Поднимание ног до<90градусов | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 5 |
| Метание мяча на дальность | 26 | 23 | 20 | 23 | 19 | 16 |
| Челночный бег 3X10 | 8.5 | 9.3 | 9.7 | 8.9 | 9.7 | 10.1 |
| Бег 1000м | 5,50 | 6,10 | 6,30 | 6.00 | 6.20 | 6,40 |
| Бег 1500м | 7,40 | 8,30 | 9,00 | 8,10 | 9,50 | 10,00 |
| Бег 800м | 4,15 | 4,30 | 5,20 | 4,20 | 5,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,35 | 1,41 | 1,50 | 1,40 | 1,53 | 2,20 |
| Бег 60м | 10.00 | 10,6 | 11,2 | 10.4 | 10,8 | 11,4 |
| Бег 30м | 5,3 | 6.1 | 6,4 | 5,5 | 6,3 | 7,2 |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с) | 8 | 6 | 4 | 9 | 7 | 6 |
| Бросок набивного мяча | 500 | 400 | 300 | 450 | 400 | 300 |
| Вис на перекладине (сек) | 26 | 20 | 6 | 18 | 12 | 8 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 7 | 5 | 3 | 6 | 4 | 2 |
| Бег 2000м | 13.20 | 14.20 | 15.20 | 14.20 | 15.20 | 16.20 |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура для 6-х классов.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды испытаний** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Прыжок в длину с места | 180 | 170 | 160 | 170 | 160 | 150 |
| Прыжок в длину с разбега | 370 | 350 | 330 | 340 | 320 | 300 |
| Прыжок в высоту с разбега | 110 | 100 | 95 | 100 | 95 | 90 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 50 | 40 | 30 | 55 | 45 | 30 |
| Поднимание туловища за 30с | 23 | 18 | 15 | 21 | 18 | 14 |
| Отжимание | 25 | 20 | 15 | 17 | 15 | 12 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 10 | 8 | 5 | - | - | - |
| Подтягивание | 9 | 7 | 5 | 16 | 10 | 6 |
| Поднимание ног до<90градусов | 10 | 8 | 6 | 13 | 11 | 9 |
| Метание мяча на дальность | 28 | 25 | 23 | 25 | 23 | 16 |
| Челночный бег 3X10 | 8.3 | 8.9 | 9.6 | 8.9 | 9.5 | 10.0 |
| Бег 1000м | 4.40 | 5,20 | 6,10 | 5.10 | 5.30 | 6.00 |
| Бег 1500м | 8,00 | 8,30 | 9,00 | 8,30 | 9,00 | 9,30 |
| Бег 800м | 3,30 | 3,40 | 4,20 | 3,40 | 4,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,20 | 1,30 | 1,50 | 1,37 | 1,47 | 2,00 |
| Бег 60м | 9,7 | 10,4 | 11,0 | 10.0 | 10,4 | 11,2 |
| Бег 30м | 4.9 | 5,6 | 6,2 | 5,1 | 6,9 | 6,5 |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с) | 10 | 8 | 6 | 11 | 9 | 7 |
| Бросок набивного мяча | 600 | 500 | 400 | 500 | 450 | 300 |
| Вис на перекладине (сек) | 32 | 26 | 16 | 25 | 18 | 10 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 9 | 7 | 5 | 8 | 6 | 4 |
| Бег 2000м | 13.00 | 14.00 | 15.00 | 14.00 | 15.00 | 16.00 |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура для 7-х классов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды испытаний** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Прыжок в длину с места | 190 | 185 | 170 | 175 | 170 | 160 |
| Прыжок в длину с разбега | 380 | 350 | 290 | 350 | 300 | 240 |
| Прыжок в высоту с разбега | 110 | 105 | 100 | 105 | 95 | 90 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 50 | 40 | 30 | 50 | 45 | 35 |
| Поднимание туловища за 30с | 24 | 19 | 16 | 21 | 18 | 15 |
| Отжимание | 30 | 25 | 15 | 16 | 10 | 7 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 10 | 8 | 5 | - | - | - |
| Подтягивание | 10 | 8 | 6 | 18 | 12 | 8 |
| Поднимание ног до<90градусов | 12 | 10 | 8 | 15 | 13 | 12 |
| Метание мяча на дальность | 30 | 28 | 26 | 28 | 26 | 20 |
| Челночный бег 6X10 | 16,0 | 17,0 | 18,0 | 17,0 | 18,0 | 19,0 |
| Бег 1000м | 4,20 | 4,35 | 5,00 | 4,30 | 4,50 | 5,40 |
| Бег 1500м | 7,00 | 7,30 | 8,00 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |
| Бег 800м | 3,10 | 3,30 | 4,20 | 3,30 | 4,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,18 | 1,27 | 1,48 | 1,30 | 1,45 | 2,00 |
| Бег 60м | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| Бег 30м | 4.8 | 5.4 | 6,0 | 5,0 | 6.8 | 6,2 |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с) | 11 | 9 | 7 | 12 | 10 | 8 |
| Бросок набивного мяча | 800 | 600 | 400 | 600 | 450 | 300 |
| Вис на перекладине (сек) | 36 | 30 | 16 | 28 | 20 | 10 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 10 | 8 | 6 | 9 | 7 | 5 |
| Бег 2000м | 12.00 | 13.00 | 14.00 | 13.00 | 14.00 | 15.00 |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура для 8-х классов.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды испытаний** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Прыжок в длину с места | 195 | 185 | 175 | 185 | 170 | 160 |
| Прыжок в длину с разбега | 390 | 370 | 350 | 360 | 340 | 320 |
| Прыжок в высоту с разбега | 115 | 110 | 105 | 105 | 100 | 95 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 50 | 40 | 30 | 55 | 45 | 35 |
| Поднимание туловища за 30с | 25 | 22 | 20 | 23 | 19 | 16 |
| Отжимание | 34 | 25 | 12 | 20 | 17 | 10 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 12 | 8 | 5 | - | - | - |
| Подтягивание | 11 | 9 | 7 | 18 | 13 | 8 |
| Поднимание ног до<90градусов | 14 | 11 | 9 | 17 | 14 | 11 |
| Метание мяча на дальность | 34 | 31 | 28 | 30 | 27 | 25 |
| Челночный бег 6X10 | 16.0 | 17.0 | 18.0 | 17.0 | 18.0 | 19.0 |
| Бег 1000м | 4.10 | 4,40 | 5,00 | 4.50 | 5.10 | 5.30 |
| Бег 1500м | 6,40 | 7,30 | 9,00 | 7,20 | 8,50 | 10,00 |
| Бег 800м | 3,00 | 3,20 | 4,20 | 3,50 | 4,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,15 | 1,31 | 1,50 | 1,35 | 1,43 | 2,20 |
| Бег 60м | 8.8 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.2 | 11,0 |
| Бег 30м | 4.6 | 5.2 | 5.7 | 5,0 | 5.7 | 6,2 |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 |
| Бросок набивного мяча (1кг.м) | 11 | 9 | 6 | 9 | 7 | 5 |
| Вис на перекладине (сек) | 42 | 32 | 18 | 26 | 22 | 12 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 11 | 9 | 7 | 10 | 8 | 6 |
| Бег 2000м, 3000м-мальчики | 15.30 | 16.30 | 17.30 | 12.30 | 13.30 | 14.30 |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура для 9-х классов.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды испытаний** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Прыжок в длину с места | 210 | 190 | 170 | 190 | 170 | 160 |
| Прыжок в длину с разбега | 400 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 |
| Прыжок в высоту с разбега | 120 | 115 | 110 | 110 | 105 | 100 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 60 | 50 | 40 | 65 | 65 | 45 |
| Поднимание туловища за 30с | 26 | 21 | 18 | 23 | 20 | 17 |
| Отжимание | 36 | 25 | 18 | 22 | 18 | 16 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 15 | 8 | 5 | - | - | - |
| Подтягивание | 12 | 10 | 8 | 21 | 14 | 8 |
| Поднимание ног до<90градусов | 16 | 13 | 10 | 19 | 16 | 13 |
| Метание мяча на дальность | 40 | 35 | 31 | 35 | 26 | 20 |
| Челночный бег 6X10 | 15.5 | 16.5 | 17.5 | 17.0 | 18.0 | 19.0 |
| Бег 1000м | 3.40 | 4,00 | 5,00 | 4.20 | 4.40 | 5.30 |
| Бег 1500м | 6,40 | 7,30 | 9,00 | 7,20 | 8,50 | 10,00 |
| Бег 800м | 2,55 | 3,20 | 4,20 | 3,30 | 4,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,14 | 1,28 | 1,50 | 1,32 | 1,45 | 2,20 |
| Бег 60м | 8.4 | 9.2 | 10.6 | 9.4 | 10.0 | 11,2 |
| Бег 30м | 4.5 | 5.1 | 6,0 | 4.9 | 5.8 | 7,0 |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с) | 13 | 11 | 9 | 14 | 12 | 10 |
| Бросок набивного мяча(1кг. м) | 12 | 9 | 7 | 9 | 7 | 5 |
| Вис на перекладине (сек) | 45 | 35 | 20 | 28 | 25 | 12 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 12 | 10 | 8 | 11 | 9 | 7 |
| Бег 2000м, 3000м-мальчики | 11.30 | 12.30 | 13.30 | 12.30 | 13.30 | 14.30 |

# Учебно-тематический план по физической культуре (5-9 классы)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного  материала | Кол-во часов | | | | |
| классы | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Базовая часть | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 |
| 1.2 | Волейбол | 12 | 18 | 18 | 18 | 12 |
| 1.3 | Гимнастика | 21 | 15 | 15 | 15 | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 27 | 18 | 18 | 18 | 27 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 2 | Вариативная часть | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 2.1 | Баскетбол | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 2.2 | Футбол | - | 9 | 9 | 9 | - |
|  | итого | 105 | 105 | 105 | 105 | 102 |

Распределение учебного времени по четвертям

3 часа в неделю (105 ч. 5-8 классы)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программного материала | 1четверть  (27 ч.) | 2четверть  (24 ч.) | 3четверть  (27 ч.) | 4четверть  (27ч.) |
| 1. Легкая атлетика 2. Баскетбол 3. Волейбол 4. Гимнастика 5. Лыжная подготовка 6. Футбол | 18  9 | 9  15 | 27 | 18  9 |

Распределение учебного времени по четвертям

3 часа в неделю (102 ч.; 9 класс)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программного материала | 1четверть  (27ч.) | 2четверть  (224 ч.) | 3четверть  (27 ч.) | 4четверть  (24 ч.) |
| 1. Легкая атлетика 2. Баскетбол 3. Волейбол 4. Гимнастика 5. Лыжная подготовка | 12  15 | 24 | 27 | 12  12 |

# Календарно-тематическое планирование по физической культуре.5 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела, темы урока | | Вид урока, ИКТ, проекты | Элементы содержания урока | Требования к уровню подготовки обучающихся | Формы контроля, включая практические, лабораторные, контрольные работы | Домашнее задание | Сроки | |
| № | Тема | по плану | факт |
| **I четверть – 27 часов** | | | | | | | | | |
| **Легкая атлетика – 12 часов** | | | | | | | | | |
| 1 |  | Кроссовая подготовка.  Спринт. Метание мяча. | Вводный  Урок № 1 | ТБ на уроках легкой атлетики. Гигиена и ее значение. | **Знать** правила ТБ на уроках л/а.  **Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Силовые упражнения | Сентябрь  1 неделя |  |
| 2 |  | Кроссовая подготовка.  Спринт. Метание мяча. | Совершенствование ЗУН  Урок № 2 | Специальные беговые упражнения. Спринт. ОФП. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Тестирование. | Силовые упражнения |  |  |
| 3 |  | Кроссовая подготовка.  Спринт. Метание мяча. | Совершенствование ЗУН  Урок № 3 | Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Силовые упражнения |  |  |
| 4 |  | Кроссовая подготовка.  Спринт. Метание мяча. | Учетный  Урок № 4 | Кроссовая подготовка. Спринт. Прыжок в длину с разбега. | **Уметь** пробегать  60 м с максимальной скоростью |  | Силовые упражнения | 2 неделя |  |
| 5 |  | Кроссовая подготовка.  Спринт. Метание мяча. | Комбинированный  Урок № 5 | Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спринт. Метание. | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов. |  | Силовые упражнения |  |  |
| 6 |  | Кроссовая подготовка.  Спринт. Метание мяча. | Комбинированный  Урок № 6 | Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения Техника низкого старта. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов.  **Уметь** пробегать  60 м с максимальной скоростью. |  | Силовые упражнения |  |  |
| 7 |  | Кроссовая подготовка.  Спринт. Метание мяча. | Учетный  Урок № 7 | Кроссовая подготовка.  Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. | **Уметь** пробегать  60 м с максимальной скоростью. |  | Силовые упражнения | 3 неделя |  |
| 8 |  | Кроссовая подготовка.  Спринт. Метание мяча. | Комбинированный  Урок № 8 | Кроссовая подготовка. Метание теннисного мяча с 5-6 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | **Уметь** метать на дальность мяч с 5-6 шагов разбега |  | Силовые упражнения |  |  |
| 9 |  | Кроссовая подготовка.  Спринт. Метание мяча. | Совершенствование ЗУН  Урок № 9 | Кроссовая подготовка. Спринт 30 м. Учет.  Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Эстафетный бег. | **Уметь** пробегать  30 м с максимальной скоростью. |  | Силовые упражнения |  |  |
| 10 |  | Кроссовая подготовка.  Спринт. Метание мяча. | Совершенствование ЗУН  Урок № 10 | Кроссовая подготовка. Спринт 60 м. Учет. Специальные беговые упражнения. Развития выносливости. Спринт 60м. Учет. | **Уметь** пробегать  60 м с максимальной скоростью. | Учет бег 60 м. | Силовые упражнения | 4 неделя |  |
| 11 |  | Кроссовая подготовка.  Спринт. Метание мяча. | Учетный  Урок № 11 | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Кросс 1000 м. Учет |  | Учет бег 1000 м | Силовые упражнения |  |  |
| 12 |  | Кроссовая подготовка.  Спринт. Метание мяча. | Комбинированный  Урок № 12 | Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Метание мяча. Учет. | **Умет**ь бегать на средние дистанции | Учет метание мяча | Силовые упражнения | 5 неделя |  |
| **Баскетбол – 15 часов** | | | | | | | | | |
| 13 |  | Специальные упражнения баскетболиста  Ведение, передача, бросок мяча. | Комплексный  Урок № 14 | ТБ на уроках баскетбола. История возникновения игры. Основные правила. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре |  | Правила игры. | октябрь |  |
| 14 |  | Специальные упражнения баскетболиста  Ведение, передача, бросок мяча. | Комбинированный  Урок № 15 | Специальные упражнения баскетболистов. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча разными способами на месте. Бросок с места. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | Правила игры. | 6 неделя |  |
| 15 |  | Специальные упражнения баскетболиста  Ведение, передача, бросок мяча. | Комбинированный  Урок № 16 | Специальные упражнения баскетболистов. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Бросок после ведения двух шагов. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Оценка техники передачи мяча разными способами | Правила игры. |  |  |
| 16 |  | Специальные упражнения баскетболиста  Ведение, передача, бросок мяча. | Комбинированный  Урок № 17 | Специальные упражнения баскетболистов. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Бросок с места. Бросок после ведения двух шагов. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления | Правила игры. |  |  |
| 17 |  | Специальные упражнения баскетболиста  Ведение, передача, бросок мяча. | Комбинированный  Урок № 18 | Специальные упражнения баскетболистов. Передача мяча в движении. Челночный бег. Бросок с места. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | Правила игры. | 7 неделя |  |
| 18 |  | Специальные упражнения баскетболиста  Ведение, передача, бросок мяча. | Учетный  Урок № 19 | Специальные упражнения баскетболистов. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Челночный бег.  Бросок после ведения двух шагов.  Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре | Учет | Правила игры. |  |  |
| 19 |  | Специальные упражнения баскетболиста  Ведение, передача, бросок мяча. | Комбинированный  Урок №20 | Специальные упражнения баскетболистов. Ведение мяча. Броски из точек. Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре |  | Правила игры. |  |  |
| 20 |  | Специальные упражнения баскетболиста  Ведение, передача, бросок мяча. | Комбинированный  Урок №21 | Специальные упражнения баскетболистов. Ведение мяча. Броски из точек. Развитие прыгучести. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре |  | Правила игры. | 8 неделя |  |
| 21 |  | Специальные упражнения баскетболиста  Ведение, передача, бросок мяча. | Комбинированный  Урок № 22 | Специальные упражнения баскетболистов. Бросок в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре |  | Правила игры. |  |  |
| 22 |  | Специальные упражнения баскетболиста  Ведение, передача, бросок мяча. | Учетный  Урок № 23 | Специальные упражнения баскетболистов. Челночный бег. Учет. Бросок с места. Учет. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре | Учет челночный бег. | Правила игры. |  |  |
| 23 |  | Специальные упражнения баскетболиста  Ведение, передача, бросок мяча. | Учетный  Учетный  Урок № 24 | Специальные упражнения баскетболистов. Бросок после ведения двух шагов. Учет. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре | Бросок после ведения двух шагов. Учет | Правила игры. | 9 неделя |  |
| 24 |  | Специальные упражнения баскетболиста  Ведение, передача, бросок мяча. | Комбинированный  Урок № 25 | Специальные упражнения баскетболистов. Ведение. Бросок с места. Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре |  | Правила игры. |  |  |
| **II четверть – 21 час Гимнастика** | | | | | | | | | |
| 1 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Изучение нового  материала  Урок № 28 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов |  | Повторить правила страховки |  |  |
| 2 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Совершенствование ЗУН  Урок №29 | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость и растяжку. Прыжок через козла способом «ноги врозь» | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов |  | Выполнить комплекс ОРУ на месте без предметов. |  |  |
| 3 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Комплексный  Урок № 30 | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость и растяжку. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Акробатика:  кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов |  | Закрепить технику выполнения поворотов в движении. | 11 неделя |  |
| 4 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Совершенствование ЗУН  Урок № 31 | Кроссовая подготовка. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами  Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей ( челночный бег) | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов |  | Выполнять комплекс ОРУ лежа на ковриках. |  |  |
| 5 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Комплексный  Урок № 32 | Кроссовая подготовка. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами  Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках(м), мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад (д). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема |  | Закрепить технику кувырка вперед, назад. |  |  |
| 6 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Совершенствование ЗУН  Урок № 33 | Кроссовая подготовка. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ в движении.  Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках(м), мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад (д). Развитие координационных способностей (челночный бег) | **Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема |  | Закрепить технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь. |  |  |
| 7 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Совершенствование ЗУН  Урок № 34 | Кроссовая подготовка. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ в движении.  кувырки вперед и назад (д). Прыжок через козла способом «ноги врозь»  Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема |  | Закрепить технику длинного кувырка вперед. | 12 неделя |  |
| 8 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Совершенствование ЗУН  Урок № 35 | Кроссовая подготовка ОРУ на гибкость. Прыжок через козла способом «ноги вовнутрь» | **Уметь** выполнять акробатические упражнения |  | Закрепить технику стойки на голове и руках (м), техника выполнения «моста» и поворота в упор стоя на одно колено. |  |  |
| 36 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Учетный  Урок № 36 | Кроссовая подготовка ОРУ на гибкость. Прыжок через козла способом «ноги врозь». Учет.  Высота козла 110 см. | **Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. | Техника выполнения акробатических упражнений. | Закрепить технику стойки на голове и руках (м), техника выполнения «моста» и поворота в упор стоя на одно колено. |  |  |
| 9 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Освоение нового материала  Урок № 37 | Кроссовая подготовка ОРУ на гибкость. Прыжок через козла способом «ноги вовнутрь». Учет. | **Знать** правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. |  | Выполнять комплекс ОРУ с гимнастической палкой |  |  |
| 10 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Совершенствование ЗУН  Урок № 38 | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. Прыжок через козла способом «ноги врозь». Высота 115 см. | **Уметь** выполнять висы и упоры. |  | Закрепить технику выполнения:  из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м), из упора на н/жерди опускание вперед в вис присев. | 13 неделя |  |
| 11 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Комплексный  Урок № 39 | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. Круговая тренировка 10 станций. Силовые упражнения. | **Уметь** выполнять висы и упоры. | Подтягивание в висе | Закрепить технику выполнения комбинации на брусьях |  |  |
| 12 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Совершенствование ЗУН  Урок № 40 | Кроссовая подготовка. ОФП. Силовые упражнения. ОРУ на гибкость. | **Уметь** выполнять висы и упоры. |  | Закрепить технику выполнения комбинации на брусьях | 14 неделя |  |
| 13 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Совершенствование ЗУН  Урок № 41 | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. «Президентские тесты». Развитие силовых способностей и скоростных способностей. | **Уметь** выполнять прыжок через козла |  | Закрепить технику прыжка через козла |  |  |
| 14 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Учетный  Урок № 42 | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. «Президентские тесты». Развитие силовых способностей и скоростных способностей. | **Уметь** выполнять прыжок через козла | Оценка техники выполнения прыжка через козла | Выполнять комплекс ОРУ без предметов. |  |  |
| 15 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Комплексный  Урок № 43 | Кроссовая подготовка. ОФП. Силовые упражнения. Строевые приемы. «Президентские тесты». Развитие силовых способностей и скоростных способностей. | **Уметь** выполнять строевые приемы на месте и в движении. |  | Выполнять силовые упражнения. | 15 неделя |  |
| 16 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Учетный  Урок № 44 | Кроссовая подготовка. ОФП. Силовые упражнения. Строевые приемы. Скакалка. Учет. | **Уметь** выполнять строевые приемы на месте и в движении. |  | Выполнять силовые упражнения. |  |  |
| 17 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Комплексный  Урок №45 | Кроссовая подготовка. ОФП. Силовые упражнения. Строевые приемы. Эстафеты. | **Уметь** выполнять строевые приемы на месте и в движении | Учет | Выполнять силовые упражнения. |  |  |
| 18 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Учетный  Урок № 46 | Кроссовая подготовка. ОФП. Силовые упражнения. Строевые приемы. Силовой зачет. . Челночный бег 10\*10. Учет. | **Уметь** выполнять строевые приемы на месте и в движении | Челночный бег. Учет 10\*10 | Выполнять силовые упражнения.. | 16 неделя |  |
| 19 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Комплексный  Урок № 47 | Кроссовая подготовка. ОФП. Силовые упражнения. Строевые приемы. Силовой зачет. | **Уметь** выполнять строевые приемы на месте и в движении |  | Выполнять силовые упражнения. |  |  |
| 20 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Комплексный | Кроссовая подготовка. ОФП. Силовые упражнения. Строевые приемы. Подведение итогов 2 четверти. Д.3. на каникулы. | **Уметь** выполнять строевые приемы на месте и в движении |  | Выполнять силовые упражнения. |  |  |
| 21 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Комплексный | Кроссовая подготовка. ОФП. Силовые упражнения. Строевые приемы. Подведение итогов 2 четверти. Д.3. на каникулы. | **Уметь** выполнять строевые приемы на месте и в движении |  | Выполнять силовые упражнения. |  |  |
| 22 |  | Специальные упражнения баскетболиста  Ведение, передача, бросок мяча. | Учетный | Специальные упражнения баскетболистов. Штрафной бросок. Учет. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре | Штрафной бросок. Учет. | Правила игры. |  |  |
| 23 |  | Специальные упражнения баскетболиста  Ведение, передача, бросок мяча. | Комбинированный | Специальные упражнения баскетболистов. Учебно-тренировочная игра.  Правила игры. Учёт | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре | ***Правила игры. Учёт*** | Правила игры. | 10 неделя |  |
| 24 |  | Специальные упражнения баскетболиста  Ведение, передача, бросок мяча. | Комбинированный | Специальные упражнения баскетболистов. Учебно-тренировочная игра. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре |  | Силовые упражнения. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **III четверть - 30 часов**  **Лыжная подготовка** | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 |  | | Лыжная подготовка | Комбинированный  Урок № 49 | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим. Требования к одежде. Профилактика обморожения. Подбор лыжного инвентаря. | Имитация лыжных ходов. Силовые упражнения. | |  | | Знать ТБ на уроках по лыжам | | Январь  17 неделя | |  |
| 50-51 |  | | Лыжная подготовка | Комбинированный  Урок №50-51 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения. Попеременные хода. | **Уметь** технически выполнять лыжные ходы. | |  | | Знать технику поворота на месте махом | |  | |  |
| 52 |  | | Лыжная подготовка | Совершенствование ЗУН  Урок № 52 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения.  Имитация лыжных ходов. | **Уметь** технически выполнять лыжные ходы, подъемы. | |  | | Выполнять силовые упражнения. | | 18 неделя | |  |
| 53-54 |  | | Лыжная подготовка | Учетный  Урок №53-54 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения. Попеременные хода: двухшажный попеременный ход. | **Уметь** технически выполнять лыжные ходы, подъемы. | |  | | Выполнять силовые упражнения. | |  | |  |
| 55 |  | | Лыжная подготовка | Комбинированный  Урок № 55 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения.  Имитация лыжных ходов. | **Уметь** технически выполнять лыжные ходы. | |  | | Выполнять силовые упражнения. | | 19 неделя | |  |
| 56-57 |  | | Лыжная подготовка | Комбинированный  Урок №56-57 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения. Одновременные хода. | **Уметь** технически выполнять одновременные хода | |  | | Выполнять силовые упражнения. | |  | |  |
| 58 |  | | Лыжная подготовка | Комбинированный  Урок № 58 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения. Одновременные хода. | **Уметь** технически выполнять лыжные ходы. | |  | | Выполнять силовые упражнения. | |  | |  |
| 59-60 |  | | Лыжная подготовка | Совершенствование ЗУН  Урок № 59-60 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения. Одновременные хода.  Бесшажный одновременный ход. Одношажный одновременный. | **Уметь** технически выполнять лыжные ходы. | |  | | Выполнять силовые упражнения. | | 20 неделя | |  |
| 61 |  | | Лыжная подготовка | Совершенствование ЗУН  Урок № 61 | Спец. упражнения лыжника. ОФП  Имитационная работа. | **Уметь** технически выполнять лыжные ходы. | |  | | Выполнять силовые упражнения. | |  | |  |
| 62-63 |  | | Лыжная подготовка | Учетный  Урок № 62-63 | Спец. упражнения лыжника. ОФП.  Переход с попеременного хода на одновременный.  Классика. Дистанция 2500м. | **Уметь** технически выполнять лыжные ходы. | |  | | Выполнять силовые упражнения. | | 21 неделя | |  |
| 64 |  | | Лыжная подготовка | Комбинированный  Урок № 64 | Спец. упражнения лыжника. ОФП  Имитационная работа. | **Уметь** технически выполнять лыжные ходы. | |  | | Выполнять силовые упражнения. | |  | |  |
| 65-66 |  | | Лыжная подготовка | Совершенствование ЗУН  Урок № 65-66 | Спец. упражнения лыжника. ОФП.  Переход. Лыжные эстафеты. Классика 3000 м. | **Уметь** технически выполнять лыжные ходы. | |  | | Выполнять силовые упражнения. | | 22 неделя | |  |
| 67 |  | | Лыжная подготовка | Совершенствование ЗУН  Урок № 67 | Спец. упражнения лыжника. ОФП  Имитационная работа. | **Уметь** технически выполнять лыжные ходы. | |  | | Выполнять силовые упражнения. | |  | |  |
| 68-69 |  | | Лыжная подготовка | Комбинированный  Урок № 68-69 | Спец. упражнения лыжника. ОФП  Имитационная работа. Классика. Дистанция 3500 м. | **Уметь** технически выполнять лыжные ходы, | |  | | Выполнять силовые упражнения. | | 23 неделя | |  |
| 70 |  | | Лыжная подготовка | Совершенствование ЗУН  Урок № 70 | Спец. упражнения лыжника. ОФП  Имитационная работа. | **Уметь** технически выполнять лыжные ходы. | |  | | Выполнять силовые упражнения. | |  | |  |
| 71-72 |  | | Лыжная подготовка | Совершенствование ЗУН  Урок № 71-72 | Спец. упражнения лыжника. ОФП  Имитационная работа. Классические хода. Учет. | **Уметь** технически выполнять лыжные ходы. | | Оценка попеременных ходов, одновременных ходов. | | Выполнять силовые упражнения. | | 24 неделя | |  |
| 73 |  | | Лыжная подготовка | Комбинированный  Урок № 73 | Спец. упражнения лыжника. ОФП  Имитационная работа. |  | |  | | Выполнять силовые упражнения. | |  | |  |
| 74-75 |  | | Лыжная подготовка | Учетный  Урок № 74-75 | Спец. упражнения лыжника. ОФП  Контрольный норматив. Дистанция 3000 м. Юноши.  Дистанция 2000 м.Девушки.Учет. | **Уметь** проходить дистанцию с наибольшей  скоростью | | Контрольный учет. Классика. | | Выполнять силовые упражнения. | | 25 неделя | |  |
| 76 |  | | Лыжная подготовка | Комбинированный  Урок № 76 | Спец. упражнения лыжника. ОФП |  | |  | | Выполнять силовые упражнения. | |  | |  |
| 77-78 |  | | Лыжная подготовка | Комбинированный  Урок №77- 78 | Спец. упражнения лыжника. ОФП.  Лыжные эстафеты. |  | |  | | Выполнять силовые упражнения. | | 26 неделя | |  |
|  |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| **IV четверть – 27 часа**  **Волейбол - 12** | | | | | | | | | | | | | | |
| 79 |  | | Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча. | Освоение нового  материала  Урок № 79 | ТБ на уроках волейбола. Основные правила. История возникновения игры. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. | | **Уметь** играть в волейбол выполнять технические приемы. | |  | Знать ТБ на уроках волейбола | 27 неделя | |  | |
| 80 |  | | Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча. | Совершенствование ЗУН  Урок № 80 | Стойка и передвижения игрока. Спец. упражнения волейболиста.  Прием мяча сверху, снизу. ОФП. | | **Уметь** играть в волейбол выполнять технические приемы. | |  | Закрепить спец.упражнения волейболиста. |  | |  | |
| 81 |  | | Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча. | Комплексный  Урок № 81 | Стойка и передвижения игрока.  Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. | | **Уметь** играть в волейбол выполнять технические приемы. | |  | Закрепить спец.упражнения волейболиста. |  | |  | |
| 82 |  | | Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча. | Комплексный  Урок № 82 | Стойка и передвижения игрока.  Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Учебная игра. | | **Уметь** играть в волейбол, выполнять технические приемы. | |  | Закрепить спец.упражнения волейболиста. | 28 неделя | |  | |
| 83 |  | | Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча. | Совершенствование ЗУН  Комбинированный  Урок № 83 | Стойка и передвижения игрока.  Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Учет. Верхняя подача. Учебная игра. | | **Уметь** играть в волейбол, выполнять технические приемы. | | Учет. Нижняя подача. | Закрепить спец.упражнения волейболиста. |  | |  | |
| 84 |  | | Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча. | Учетный  Урок № 84 | Стойка и передвижения игрока.  Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Учебная игра. | | **Уметь** играть в волейбол, выполнять технические приемы. | |  | Закрепить спец.упражнения волейболиста. |  | |  | |
| 85 |  | | Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча. | Учетный  Урок № 85 | Стойка и передвижения игрока.  Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Учет. Учебная игра. | | **Уметь** играть в волейбол, выполнять технические приемы. | | Учет. Верхняя подача. | Закрепить спец.упражнения волейболиста. | 29 неделя | |  | |
| 86 |  | | Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча. | Учетный Урок № 86 | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча сверху. Учет. Учебная игра. | | **Уметь** играть в волейбол, выполнять технические приемы. | | Прием мяча сверху. Учет. | Закрепить спец.упражнения волейболиста. |  | |  | |
| 87 |  | | Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча. | Учетный Урок № 87 | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча снизу. Учет. Учебная игра | | **Уметь** играть в волейбол, выполнять технические приемы. | | Прием мяча снизу. Учет. | Закрепить спец.упражнения волейболиста. |  | |  | |
| 88 |  | | Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча. | Комбинированный  Урок № 88 | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча снизу. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. | | **Уметь** играть в волейбол, выполнять технические приемы. | |  | Закрепить спец.упражнения волейболиста. | 30 неделя | |  | |
| 89 |  | | Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча. | Комбинированный  Урок № 89 | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча снизу. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. | | **Уметь** играть в волейбол, выполнять технические приемы. | |  | Закрепить спец.упражнения волейболиста. |  | |  | |
| 90 |  | | Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча. | Учетный Урок № 90 | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нападающий удар. Учет. Блокирование. Учет. | | **Уметь** играть в волейбол выполнять технические приемы. | | Нападающий удар. Учет. Блокирование. Учет. | Закрепить спец.упражнения волейболиста. |  | |  | |
| **Легкая атлетика – 15 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 |  | Кроссовая подготовка | | Комбинированный  Урок № 91 | ТБ на уроках по легкой атлетике. Требования к одежде и обуви. Профилактика травматизма. | | **Уметь** выполнять низкого старта | |  | Закрепитьтехнику низкого старта | 31 неделя | |  | |
| 92 |  | Кроссовая подготовка | | Совершенствование ЗУН  Урок № 92 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Низкий старт. Спринт 30м; 60 м. | | **Уметь** пробегать 30 м ; 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | |  | Закрепитьтехнику низкого старта |  | |  | |
| 93 |  | Кроссовая подготовка | | Совершенствование ЗУН  Урок № 93 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Низкий старт. Спринт 30м; 60 м.  Метание мяча на дальность. | | **Уметь** пробегать 30 м; 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | |  | Закрепитьтехнику метания мяча. |  | |  | |
| 94 |  | Кроссовая подготовка | | Комбинированный  Урок № 94 | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  Спринт. Метание мяча. Техника финиширования. | | **Уметь** пробегать 30 м;60 м с максимальной скоростью с низкого старта | |  | Уметь выполнять технику финиширования. | 32 неделя | |  | |
| 95 |  | Кроссовая подготовка | | Учетный  Урок № 95 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Спринт. Учет. | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью с низкого старта | | Спринт. Учет | Выполнять силовые упражнения. |  | |  | |
| 96 |  | Кроссовая подготовка | | Комбинированный  Урок № 96 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Прыжок в длину с разбега. | | **Уметь** прыгать в длину с разбега.  Техника отталкивания и приземления. | |  | Выполнять силовые упражнения. |  | |  | |
| 97 |  | Кроссовая подготовка | | Учетный  Урок № 97 | Специальные упражнения легкоатлета. ОФП. Кросс 1000 м. Учет. | | **Уметь** пробегать дистанцию по времени. | | Кросс 1000 м. Учет. | Выполнять силовые упражнения. | 33 неделя | |  | |
| 98 |  | Кроссовая подготовка | | Урок № 98 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Зона передачи. | | **Уметь** правильно передавать эстафетную палочку. | |  | Выполнять силовые упражнения. |  | |  | |
| 99 |  | Кроссовая подготовка | | Комбинированный  Урок № 99 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Зона передачи. | | **Уметь** правильно передавать эстафетную палочку. | |  | Выполнять силовые упражнения. |  | |  | |
| 100 |  | Кроссовая подготовка | | Учетный  Урок № 100 | Специальные упражнения легкоатлета. Кросс 2000 м. Учет. | | Техника бега | | Учет кросс 2000м. | Выполнять силовые упражнения. | 34 -35 неделя | |  | |
| 101 |  | Кроссовая подготовка | | Учетный  Урок № 101 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Метание мяча на дальность. Учет. ОФП. | | **Уметь** правильно метать мяч на дальность. | | Учет метания мяча на дальность. | Выполнять силовые упражнения. |  | |  | |
| 102 |  | Кроссовая подготовка | | Комбинированный | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Эстафетный бег. | | **Уметь** правильно передавать эстафетную палочку. | |  | Выполнять силовые упражнения. |  | |  | |
| 103-105 |  | Кроссовая подготовка | | Комбинированный | Эстафетный бег. Зона передачи эстафетной палочки. Гандикап. | | **Уметь** правильно передавать эстафетную палочку. | |  | Выполнять силовые упражнения. |  | |  | |

**Календарно-тематическое планирование. 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела, темы урока** | | **Вид урока, ИКТ, проекты** | **Элементы содержания урока** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Формы контроля, включая практические, лабораторные, контрольные работы** | **Домашнее задание** | **Сроки** | |
| **№** | **Тема** |
| **По плану** | **Факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 1 | 1 | Требования и гигиенические правила на занятиях лёгкой атлетикой. | Комбинированный | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. | Знать | Фронтальный опрос | Комплекс ОРУ | Сентябрь |  |
| 2 | 2 | Челночный бег | Комбинированный | Бег на короткие дистанции | Применять | Индивидуальный | Повороты |  |  |
| 3 | 3 | Кроссовая подготовка | Обобщение и систем знаний | Бег на длинные дистанции | Применять | Индивидуальный | Приседание |  |  |
| 4 | 4 | Бег 30 м., подвижные игры | Изучение и первичное закрепление | Бег на короткие дистанции | Уметь | Индивидуальный | Выучить одну п/и |  |  |
| 5 | 5 | Бег 60 м., подвижные игры | Повторение | Бег на короткие дистанции | Уметь | Индивидуальный | Тех, низкого старта |  |  |
| 6 | 6 | Сдача учебных нормативов | Обобщение и систем знаний | Бег на длинные дистанции | Использовать | Тестирование | Комплекс ОРУ |  |  |
| 7 | 7 | Бег на дистанцию 1000м., кроссовая подготовка | Закрепление изучаемого материала | Бег на длинные дистанции | Применять | Индивидуальный | Тех, высокого старта |  |  |
| 8 | 8 | Сдача учебных нормативов | Комбинированный | Бег на короткие дистанции 60м. | Использовать | Тестирование | Комплекс ОРУ |  |  |
| 9 | 9 | Сдача учебных нормативов | Комбинированный | Бег на средние дистанции 500 м. | Использовать | Тестирование | ОРУ с мячами |  |  |
| 10 | 10 | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов | Изучение и первичное закрепление | Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью | Уметь | Индивидуальный | ОРУ с мячами |  |  |
| 11 | 11 | Метание теннисного мяча с разбега | Изучение и первичное закрепление | Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата | Уметь | Тестирование | Прыжки через  скакалку  100 |  |  |
| 12 | 12 | Кроссовая подготовка. | Изучение и первичное закрепление | Бег на длинные дистанции | Применять | Индивидуальный | Тех, метания |  |  |
| 13 | 13 | Специально беговые упражнения. | Комбинированный | Бег на короткие дистанции | Применять | Индивидуальный | Тех, спец- беговых  упражнений | Октябрь |  |
| 14 | 14 | Кроссовая подготовка. Эстафеты. | Комбинированный | Бег на длинные дистанции.  Бег на короткие дистанции | Применять | Индивидуальный | Выучить одну  эстафету |  |  |
| 15 | 15 | Эстафеты, подвижные игры. | Комбинированный | Бег на короткие дистанции.  Игры: «Коршуны и наседка», «Отдай мяч и выйди» | Знать | Индивидуальный | Выучить одну  п/и |  |  |
| 16 | 16 | Эстафеты, подвижные игры. | Комбинированный | Бег на короткие дистанции  Игры: «Коршуны и наседка», «Третий лишний», «Встречная эстафета» | Знать | Индивидуальный | Сгибание и разгибание рук в упоре  лежа 20 |  |  |
| 17 | 17 | Развитие скоростно-силовых качеств. | Обобщение и систем знаний | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств | Применять | Индивидуальный | Приседание  30 |  |  |
| 18 | 18 | Развитие скоростно-силовых качеств. | Контроль коррекция З и У | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств |  | Тестирование | Приседание 30 |  |  |
| 19 | 1 | Техника безопасности на занятиях спортивными играми. | Комбинированный | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. | Знать | Фронтальный опрос | ОРУ с мячами |  |  |
| 20 | 2 | Ведение мяча, передачи. | Комбинированный | Передвижение игрока, повороты с мячом, ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. | Уметь | Индивидуальный | Имитация  ведения  мяча, передачи |  |  |
| 21 | 3 | Ведение на месте, в движении, поочередное ведение. | Закрепление изучаемого материала | Передвижение игрока, ведение на разной высоте. | Уметь | Индивидуальный | Ведение мяча в движении |  |  |
| 22  23  24 | 4  5  6 | Передачи в парах.  Ведение в движении.  Остановка двумя шагами, прыжком. | Комбинированный | Передвижение игрока, повороты с мячом, ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | Использовать | Индивидуальный | Имитация  передачи  Имитация ведения  Остановка прыжком  Остановка двумя шагами  Техника броска |  |  |
| 25 | 1 | Техника безопасности на уроке гимнастики. | Усвоение нового  материала | Правила страховки во время выполнения упражнений | Знать | Фронтальный опрос | ОРУ с гимнастическими палками |  |  |
| 26  27  28  29  30 | 2  3  4  5  6 | Перекаты в группировки. Кувырок вперед, назад.  Стойка на лопатках.  ОРУ с предметами  Сдача учебных нормативов. | Закрепление изучаемого материала | Выполнение команд «Пол-оборота направо, налево», «полшага», «полный шаг» Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, ОРУ с предметами. | Уметь | Индивидуальный  Тестирование | Перекаты  Кувырок вперед назад ОРУ с обручем  Длинный кувырок  Стойка на лопатках | Декабрь |  |
| 31  32  33  34  35  36  37  38  39 | 7  8  9  10  11  12  13  14  15 | Прыжок через козла согнув ноги.  Прыжок через козла ноги врозь.  Мост из положения лежа.  Мост из положения стоя.  Акробатическая комбинация.  Сдача учебных нормативов.  Прыжок через козла способом прогнувшись,  Прыжок через козла способом согнув ноги.  Акробатическая комбинация.  . | Усвоение нового  материала  Усвоение нового материала  Закрепление изучаемого материала | Выполнение команд «Пол-оборота направо, налево», «полшага», «полный шаг». Комплексы упражнений для развития основных физических качеств | Уметь  Знать  Использовать  Использовать | Индивидуальный  Индивидуальный  Тестирование  Индивидуальный    Тестирование | Прыжки ч/з  скакалку  Приседание 30  Кувырок вперед  Стойка на лопатках  Длинный кувырок  Перекаты в группировке  Прыжки через  Кувырок назад  Стойка на лопатках |  |  |
| 40 | 16 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | Комбинированный | Комплексы упражнений для развития координационных способностей | Использовать | Индивидуальный | Выучить п/и  с элементами  баскетбола | Ноябрь |  |
| 41  42  43  44  45  46 | 17  18  19  20  21  22 | Ведение мяча.  Передачи мяча.  Броски двумя руками от груди. Бросок одной рукой от плеча.  Ведение, два шага, бросок.  Бросок мяча в движении | Комбинированный | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от груди, одной от плеча | Применять | Индивидуальный | Приседание на 1 ноге 15  Имитация передачи  Имитация броска  Имитация броска  Приседание  40  Остановка прыжком |  |  |
| 47  48 | 23  24 | Передачи в парах.  Ведение в движении. | Комбинированный | Передвижение игрока, повороты с мячом, ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.. | Использовать | Индивидуальный | Имитация  передачи  Имитация ведения  Остановка прыжком |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49  50 | 1  2 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. | Усвоение нового  материала | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. | Знать | Индивидуальный | Комплекс ОРУ с лыжными палками | Январь |  |
| 51  52-  53  54  55-56  57  58-59  60 | 3  4-5  6  7-8  9  10-11  12 | Скользящий шаг.  Одновременные, попеременные ходы.Спуски, торможения.  Подъем елочкой, лесенкой,  Торможение полу плугом, плугом. Правильное падение  Прохождение дистанции 2 км. Полуконьковый,  Коньковый ход  Одновременный бесшажный ход | Усвоение нового  материала  Закрепление изученного материала | Скользящий шаг.  Одновременный  бесшажный одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход,  скользящий шаг. Полуконьковый ход. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств  Одновременный бесшажный ход | Уметь  Использовать | Индивидуальный  Индивидуальный | Имитация работы ног при поперемен-ных и одновремен-ных ходах  Имитация стоек при спусках и торможен.  Имитация ходов  Имитация хода | 04.02.13  07.02.13 |  |
| 61-62  63  64-65  66  67-68 | 13-14    15  16-17  18  19-20 | Спуски, подъемы.  Попеременный двухшажный ход. Повороты, спуски.  Одновременный одношажный ход, Прохождение, дистанции 2 км.  Преодоление препятствий.  Старт, финиш.  Коньковый ход  Прохождение дистанции 3 км | Комбинированный | Основные способы передвижения на  лыжах, стойки при спусках, повороты. | Использовать | Индивидуальный | Прыжки ч/з скакалку  100  Поднимание туловища  30  Имитация ходов  Повороты переступанием  Имитация конькового хода | Февраль |  |
| 69 | 21 | Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км. | Комбинированный | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств | Использовать | Индивидуальный | Поднимание туловища  30 |  |  |
| 70-71  72  73-74  75  76-77  78 | 22-23  24  25-26  27  28-29  30 | Попеременный двухшажный ход.  Спуски переступанием.  Одновременный одношажный ход. Преодоление спусков, подъемов.  Старт, финиш. Прохождение дистанции 3км.  Сдача контрольных нормативов  Спуски переступанием.  Подъем елочкой  Прохождение дистанции 3км. | Проверка и оценка знаний  Закрепление изучаемого матер  Проверка и оценка  знаний  Закрепление изученного материала  Проверка и оценка знаний | Основные способы передвижения на лыжах. Техника выполнения спусков, подъемов.  Способы передвижения | Применять  Использовать | Индивидуальный  Тестировать | Прыжки через скакалку  100  Имитация работы рук  Имитация работы ног  Стойки при спусках  Подъем елочкой  Техника спусков  Техника подъемов  Сгибание и разгибание рук в упоре | Март |  |
| 79 | 1 | Техника безопасности на занятиях спортивными играми. | Усвоение нового материала | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. | Знать | Индивидуальный | Поднимание  туловища  30 | Апрель |  |
| 80 | 2 | Стойки, перемещения волейболиста. | Систематизация знаний и умений | Технические приемы и тактические действия в волейболе | Знать | Индивидуальный | Перемещен  в различных  стойках |  |  |
| 81 | 3 | Перемещение в стойках волейболиста. | Повторение | Техника перемещений | Использовать | Индивидуальный | Стойки  волейбол |  |  |
| 82  83 | 4  5 | Ловля и передача мяча.  Высокая, средняя, низкая стойка волейболиста. | Комбинированный | Технические приемы и тактические действия в волейболе. | Применять | Индивидуальный | Имитация  ловли и  передачи  Выучить стойки |  |  |
| 84  85  86  87  88  89  90  91 | 6  7  8  9  10  11  12  13 | Передача мяча сверху над собой.  Передача мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача.  Передача мяча сверху в парах.  Передача мяча снизу в парах.  Прием мяча после подачи.  Передача снизу над собой (У).  Нижняя прямая подача (У)  Учебная игра по упрощенным правилам | Комбинированный  Проверка и оценка  знаний | Технические приемы и тактические действия в волейболе | Применять  Использовать | Индивидуальный  Тестирование | Имитация передачи  Имитация передачи  Имитация подачи  Передачи  сверху 15  Передачи снизу 15  Приседание  30  Имитация передачи  Имитация  подачи  Выучить жесты судей |  |  |
| 92  93  94  95  96 | 14  15  16  17  18 | Учебная игра волейбол  Учебная игра через 3 зону.  Передачи в парах.  Учебная игра в три касания.  Сдача учебных нормативов | Комбинированный  Проверка и оценка  знаний | Технические приемы и тактические действия в волейболе | Применять  Использовать | Индивидуальный  Тестирование | Выучить правила игры  Жесты судей    Техника передачи  Судейство  Передачи  сверху, снизу | Май |  |
| 97 | 1 | Футбол. Упражнения без мяча и с мячом. | Усвоение нового материала | Технические приемы и тактические действия в футболе | Знать | Индивидуальный | Комплекс  упражнений |  |  |
| 98 | 2 | Ведение мяча подъемом и подошвой. | Комбинированный | Технические приемы и тактические действия в футболе | Уметь | Индивидуальный | Ведение  подъемом |  |  |
| 99 | 3 | Удары по неподвижному мячу | Комбинированный | Технические приемы и тактические действия в футболе | Уметь | Индивидуальный | Жонглирование на стопе, бедре |  |  |
| 100 | 4 | Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. | Комбинированный | Технические приемы и тактические действия в футболе | Понимать | Индивидуальный | Жонглирование на  голове |  |  |
| 101 | 5 | Учебная игра мини-футбол | Закрепление изучаемого материала | Тактические действия в мини - футболе | Применять | Индивидуальный | Выучить правила  игры |  |  |
| 102 | 6 | Учебная игра футбол. | Закрепление изучаемого материала | Технические приемы и тактические действия в футболе. | Использовать | Индивидуальный | Прыжки через скакалку  120 |  |  |
| 103 | 7 | Учебная игра мини-футбол. | Комбинированный | Технические приемы и тактические действия в футболе. | Использовать | Индивидуальный | Жонглирование на стопе, бедре 10 |  |  |
| 104 | 8 | Тактические действия. | Комбинированный | Тактические действия в футболе. | Повторение | Индивидуальный | Жонглирование на голове 8 |  |  |
| *105* | 9 | *Учебная игра* | Комбинированный | Тактические действия | Повторение | Индивидуальный | Судейство |  |  |

**Календарно-тематическое планирование. 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела, тема урока** | | **Вид урока, ИКТ, проекты** | **Элементы содержания урока** | **Требования к уровню подготовки учащихся** | **Формы контроля, включая практические, лабораторные, контрольные работы** | **Домашнее задание** | **Дата** | |
| **№** | **Тема** |
| **по плану** | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 1 | 1 | Требования и гигиенические правила на занятиях лёгкой атлетикой. | Комбинированный | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. | Знать | Фронтальный опрос | Комплекс ОРУ | Сентябрь |  |
| 2 | 2 | Эстафеты, подвижные игры | Комбинированный | Бег на короткие дистанции | Применять | Индивидуальный | Повороты |  |  |
| 3 | 3 | Кроссовая подготовка | Обобщение и систем знаний | Бег на длинные дистанции | Применять | Индивидуальный | Приседание |  |  |
| 4 | 4 | Бег 30 м., подвижные игры | Изучение и первичное закрепление | Бег на короткие дистанции | Уметь | Индивидуальный | Выучить одну п / и |  |  |
| 5 | 5 | Бег 60 м., подвижные игры | Повторение | Бег на короткие дистанции | Уметь | Индивидуальный | Тех, низкого старта |  |  |
| 6 | 6 | Сдача учебных нормативов | Обобщение и систем знаний | Бег на длинные дистанции | Использовать | Тестирование | Комплекс ОРУ |  |  |
| 7 | 7 | Бег на дистанцию 1000м., кроссовая подготовка | Закрепление изучаемого материала | Бег на длинные дистанции | Применять | Индивидуальный | Тех, высокого старта |  |  |
| 8 | 8 | Сдача учебных нормативов | Комбинированный | Бег на короткие дистанции 60м. | Использовать | Тестирование | Комплекс ОРУ |  |  |
| 9 | 9 | Сдача учебных нормативов | Комбинированный | Бег на средние дистанции 500 м. | Использовать | Тестирование | ОРУ с мячами |  |  |
| 10 | 10 | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов | Изучение и первичное закрепление | Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью | Уметь | Индивидуальный | ОРУ с мячами |  |  |
| 11 | 11 | Метание теннисного мяча с разбега | Изучение и первичное закрепление | Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата | Уметь | Тестирование | Прыжки через  скакалку  раз 100 |  |  |
| 12 | 12 | Кроссовая подготовка. | Изучение и первичное закрепление | Бег на длинные дистанции | Применять | Индивидуальный | Тех, метания |  |  |
| 13 | 13 | Специально беговые упражнения. | Комбинированный | Бег на короткие дистанции | Применять | Индивидуальный | Тех, спец- беговых  упражнений | Октябрь |  |
| 14 | 14 | Кроссовая подготовка. Эстафеты. | Комбинированный | Бег на длинные дистанции.  Бег на короткие дистанции | Применять | Индивидуальный | Выучить одну  эстафету |  |  |
| 15 | 15 | Эстафеты, подвижные игры. | Комбинированный | Бег на короткие дистанции.  Игры: «Коршуны и наседка», «Отдай мяч и выйди» | Знать | Индивидуальный | Выучить одну  п/и |  |  |
| 16 | 16 | Эстафеты, подвижные игры. | Комбинированный | Бег на короткие дистанции  Игры: «Коршуны и наседка», «Третий лишний», «Встречная эстафета» | Знать | Индивидуальный | Сгибание и разгибание рук в упоре  лежа 20 |  |  |
| 17 | 17 | Развитие скоростно-силовых качеств. | Обобщение и систем знаний | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств | Применять | Индивидуальный | Приседание  30 |  |  |
| 18 | 18 | Развитие скоростно-силовых качеств. | Контроль коррекция З и У | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств |  | Тестирование | Приседание 30 |  |  |
| 19 | 1 | Техника безопасности на занятиях спортивными играми.  Подвижные игры с элементами баскетбола. | Комбинированный | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.  Комплексы упражнений для развития основных физических качеств | Знать | Фронтальный опрос | ОРУ с мячами |  |  |
| 20 | 2 | Ведение мяча, передачи. | Комбинированный | Передвижение игрока, повороты с мячом, ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. | Уметь | Индивидуальный | Имитация  ведения  мяча, передач |  |  |
| 21 | 3 | Развитие скоростно-силовых качеств. | Закрепление изучаемого материала | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств поднимание туловища –на результат | Уметь | Индивидуальный | Ведение мяча в движении |  |  |
| 22  23  24 | 4  5  6 | Передачи в парах.    Ведение на месте.  Остановка прыжком, двумя шагами. | Комбинированный | Передвижение игрока, повороты с мячом, ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | Использовать | Индивидуальный | Имитация  передачи  Имитация ведения  Остановка  по разделению  Имитация броска одной рукой от плеча |  |  |
| 25 | 1 | Техника безопасности на уроке гимнастики. | Усвоение нового  материала | Правила страховки во время выполнения упражнений | Знать | Фронтальный опрос | ОРУ с гимнастичес-  кими палками |  |  |
| 26  27  28  29  30 | 2  3  4  5  6 | Перекаты в группировки. Кувырок вперед, назад.  Стойка на лопатках.  ОРУ с предметами.  Сдача учебных нормативов. | Закрепление изучаемого материала  Проверка и оценка знаний | Выполнение команд «Пол-оборота направо, налево», «полшага», «полный шаг» Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, ОРУ с предметами. | Уметь | Индивидуальный  Тестирование | Перекаты.    Кувырок вперед, назад  Стойка на лопатках  ОРУ с обручем  Стойка на голове | Декабрь |  |
| 31  32  33    34  35  36  37  38  39 | 7  8  9  10  11  12  13  14  15 | Прыжок через козла ноги врозь.  Прыжок через козла согнув ноги.  Мост из положения лежа на спине.  Мост из положения стоя.  Акробатическая комбинация.  Сдача учебных нормативов.  Прыжок через козла способом прогнувшись.  Прыжок способом согнув ноги.  Акробатическая комбинация. | Усвоение нового  Материала  Усвоение нового материала  Закрепление изучаемого материала | Выполнение команд «Пол-оборота направо, налево», «полшага», «полный шаг». Комплексы упражнений для развития основных физических качеств | Уметь  Знать  Использовать  Использовать | Индивидуальный  Индивидуальный  Тестирование  Индивидуальный    Тестирование | Прыжки ч/з  скакалку 100  Мост из  различных  положений  Акробатич. комбинация  Из упора лежа выход в упор присев 20  Мост из различных положений  Стойка на голове  Стойка на лопатках  Показ прыжка  Составить  комбинацию из 5 элементов |  |  |
| 40  41  42  43  44 | 16  17  18  19  20 | Передачи в парах.    Ведение на месте.  Остановка прыжком, двумя шагами.  Передвижение игрока, повороты  Учебная игра | Комбинированный | Передвижение игрока, повороты с мячом, ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | Использовать | Индивидуальный | Имитация  передачи  Имитация ведения  Остановка  по разделению  Имитация броска одной рукой от плеча |  |  |
| 45 | 21 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | Комбинированный | Комплексы упражнений для развития координационных способностей | Использовать | Индивидуальный | Выучить п/и  с элементами  баскетбола | Ноябрь |  |
| 46  47  48 | 22  23  24 | Ведение мяча. Передачи мяча.  Броски двумя руками от груди. | Комбинированный | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от груди, одной от плеча | Применять | Индивидуальный | Ведение мяча  Передачи мяча  Имитация броска  Имитация броска  Выполнение по разделению |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49  50 | 1  2 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Знакомство с нормативами и требованиями по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря. | Усвоение нового  материала | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. | Знать | Индивидуальный | Комплекс ОРУ с лыжными палками  Техника безопасности на уроке | Январь |  |
| 51  52  53  54  55-56  57  58-59  60 | 3  4-5  6    7-8    9  10-11  12 | Скользящий шаг.  Одновременные, попеременные ходы,  Спуски, торможение  плугом.    Подъем елочкой, лесенкой    Правильное падение. Торможение плугом.  Прохождение дистанции 2 км.  Полуконьковый ход  Коньковый ход  Одновременный  бесшажный ход | Усвоение нового  материала  Закрепление изученного материала | Одновременный бесшажный одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход,  скользящий шаг. Полуконьковый ход. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств | Уметь  Использовать | Индивидуальный  Индивидуальный | Имитация ходов  Имитация спусков.  Показ техники торможения  Имитация подъемов.  Показ падения. Показ торможения  Прыжки через скакалку 100  Наклоны 20  Имитация хода.  Показ работы рук | Февраль |  |
| 61-62  63  64-65  66  67-68 | 13-14    15  16-17  18  19-20 | Спуски, подъемы.  Попеременный двухшажный ход.  Повороты, спуски.  Одновременный одношажный ход,  Прохождение дистанции 2 км.  Преодоление  препятствий.  Старт, финиш. | Комбинированный | Основные способы передвижения на  лыжах, стойки при спусках, повороты. | Использовать | Индивидуальный | Прыжки ч/з скакалку100  Поднимание туловища 30  Техника поворотов  Имитация  техники  Приседание 30  Поднимание туловища 30  Стартовое усилие  Финиш |  |  |
| 69 | 21 | Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км. | Комбинированный | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств | Использовать | Индивидуальный | Поднимание туловища  30 |  |  |
| 70-71  72  73-74  75  76-  77  78 | 22-23  24  25-26  27  28-29  30 | Попеременный двухшажный ход.  Спуски переступанием.  Одновременный одношажный ход. Преодоление спусков, подъемов.  Старт, финиш. Прохождение дистанции 3км.  Сдача контрольных нормативов  Спуски переступанием. Коньковый ход.  Прохождение дистанции 3км. | Проверка и оценка знаний  Закрепление изучаемого матер  Проверка и оценка  знаний  Закрепление изученного матер. | Основные способы передвижения на лыжах. Техника выполнения спусков, подъемов.  Способы передвижения  Способы передвижения | Применять  Использовать  Использовать | Индивидуальный  Индивидуальный  Тестировать | Техника хода  Техника спусков  Техника  подъемов  Техника спусков  Имитация конькового хода  Техника хода  Техника спусков  Техника хода  Переход с одного хода на другой | Март |  |
| 79 | 1 | Техника безопасности на занятиях спортивными играми. | Усвоение нового материала | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. | Знать | Индивидуальный | Поднимание  туловища  30 | Апрель |  |
| 80 | 2 | Стойки, перемещения волейболиста. | Систематизация знаний и умений | Технические приемы и тактические действия в волейболе | Знать | Индивидуальный | Перемещен  в различных  стойках |  |  |
| 81 | 3 | Перемещение в стойках волейболиста. | Повторение | Техника перемещений | Использовать | Индивидуальный | Стойки  волейболиста |  |  |
| 82  83 | 4  5 | Ловля и передача мяча.  Высокая, средняя, низкая стойка волейболиста. | Комбинированный | Технические приемы и тактические действия в волейболе. | Применять | Индивидуальный | Передача над собой 10  Показать  стойки |  |  |
| 84  85  86  87  88  89  90  91 | 6  7  8  9  10  11  12  13 | Передача мяча сверху над собой.  Передача мяча снизу над собой.  Нижняя прямая подача.  Передача мяча сверху в парах.  Передача мяча снизу в парах.  Прием мяча после подачи.  Передача снизу над собой (У).  Нижняя прямая подача (У)  Учебная игра (У) | Комбинированный  Проверка и оценка  знаний  Проверка и оценка  знаний | Технические приемы и тактические действия в волейболе  Технические приемы  и тактические  действия в  волейболе  Технические приемы и тактические действия в волейболе | Применять  Использовать  Использовать | Индивидуальный  Тестирование  Тестирование  Тестирование | Имитация передачи  Имитация передачи  Имитация подачи  Передачи  сверху 15  Передачи снизу 15  Приседание  30  Передача  10  Техника подачи |  |  |
| 92  93  94  95  96 | 14  15  16  17  18 | Учебная игра волейбол  Учебная игра через 3 зону.  Передачи в парах.  Учебная игра в три касания.  Сдача учебных нормативов. | Комбинированный  Проверка и оценка знаний | Технические приемы и тактические действия в волейболе | Применять  Использовать | Индивидуальный  Тестирование | Выучить правила игры  Расстановка на площадке  Передачи  сверху, снизу  Жесты судей  Правила игры | Май |  |
| 97 | 1 | Футбол. Упражнения без мяча и с мячом. | Закрепление  изучаемого материала | Технические приемы и тактические действия в футболе | Знать | Индивидуальный | Комплекс  упражнений |  |  |
| 98 | 2 | Ведение мяча подъемом и подошвой. | Комбинированный | Технические приемы и тактические действия в футболе | Уметь | Индивидуальный | Ведение  подъемом |  |  |
| 99 | 3 | Удары по неподвижному мячу | Комбинированный | Технические приемы и тактические действия в футболе | Уметь | Индивидуальный | Жонглирова-ние на стопе, бедре |  |  |
| 100 | 4 | Тактические действия: взаимодействие игроков | Комбинированный | Технические приемы и тактические действия в футболе | Понимать | Индивидуальный | Жонглирова-ние на  голове |  |  |
| 101 | 5 | Учебная игра  мини-футбол | Закрепление  изучаемого материала | Тактические взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. | Применять | Индивидуальный | Выучить правила  игры |  |  |
| 102 | 6 | Учебная игра футбол. | Закрепление изучаемого материала | Технические приемы и тактические действия в футболе. | Использовать | Индивидуальный | Прыжки через скакалку  120 |  |  |
| 103 | 7 | Учебная игра мини-футбол. | Комбинированный | Технические приемы и тактические действия в футболе. | Использовать | Индивидуальный | Жонглирование на стопе, бедре 10 |  |  |
| 104 | 8 | Тактические действия. | Комбинированный | Тактические действия в футболе. | Повторение | Индивидуальный | Жонглирование на голове 8 |  |  |
| *105* | 9 | Учебная игра | Комбинированный | Тактические действия в футболе | Повторение | Индивидуальный | Выучить правила игры |  |  |

**Календарно-тематическое планирование. 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела, тема урока** | | **Вид урока, ИКТ, проекты** | **Элементы содержания урока** | **Требования к уровню подготовки учащихся** | **Формы контроля, включая практические, лабораторные, контрольные работы** | **Домашнее задание** | **Дата** | |
| **№** | **Тема** |
| **по плану** | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 1 | 1 | Требования и гигиенические правила на занятиях лёгкой атлетикой. | Комбинированный | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. | Знать | Фронтальный опрос | Комплекс ОРУ | Сентябрь |  |
| 2 | 2 | Эстафеты. Подвижные игры | Комбинированный | Бег на короткие дистанции | Применять | Индивидуальный | Повороты |  |  |
| 3 | 3 | Кроссовая подготовка | Обобщение и систем знаний | Бег на длинные дистанции | Применять | Индивидуальный | Приседание |  |  |
| 4 | 4 | Бег 30 м., подвижные игры | Изучение и первичное закрепление | Бег на короткие дистанции | Уметь | Индивидуальный | Выучить одну п / и |  |  |
| 5 | 5 | Бег 60 м., подвижные игры | Повторение | Бег на короткие дистанции | Уметь | Индивидуальный | Тех, низкого старта |  |  |
| 6 | 6 | Сдача учебных нормативов | Обобщение и систем знаний | Бег на длинные дистанции | Использовать | Тестирование | Комплекс ОРУ |  |  |
| 7 | 7 | Бег на дистанцию 1000м., кроссовая подготовка | Закрепление изучаемого материала | Бег на длинные дистанции | Применять | Индивидуальный | Тех, высокого старта |  |  |
| 8 | 8 | Сдача учебных нормативов | Комбинированный | Бег на короткие дистанции 60м. | Использовать | Тестирование | Комплекс ОРУ |  |  |
| 9 | 9 | Сдача учебных нормативов | Комбинированный | Бег на средние дистанции 500 м. | Использовать | Тестирование | ОРУ с мячами |  |  |
| 10 | 10 | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов | Изучение и первичное закрепление | Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью | Уметь | Индивидуальный | ОРУ с мячами |  |  |
| 11 | 11 | Метание теннисного мяча с разбега | Изучение и первичное закрепление | Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата | Уметь | Тестирование | Прыжки через  скакалку  раз 100 |  |  |
| 12 | 12 | Кроссовая подготовка. | Изучение и первичное закрепление | Бег на длинные дистанции | Применять | Индивидуальный | Тех, метания |  |  |
| 13 | 13 | Специально беговые упражнения. | Комбинированный | Бег на короткие дистанции | Применять | Индивидуальный | Тех, спец- беговых  упражнений | Октябрь |  |
| 14 | 14 | Кроссовая подготовка. Эстафеты. | Комбинированный | Бег на длинные дистанции.  Бег на короткие дистанции | Применять | Индивидуальный | Выучить одну  эстафету |  |  |
| 15 | 15 | Эстафеты, подвижные игры. | Комбинированный | Бег на короткие дистанции.  Игры: «Коршуны и наседка», «Отдай мяч и выйди» | Знать | Индивидуальный | Выучить одну  п/и |  |  |
| 16 | 16 | Эстафеты, подвижные игры. | Комбинированный | Бег на короткие дистанции  Игры: «Коршуны и наседка», «Третий лишний», «Встречная эстафета» | Знать | Индивидуальный | Сгибание и разгибание рук в упоре  лежа 20 |  |  |
| 17 | 17 | Развитие скоростно-силовых качеств. | Обобщение и систем знаний | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств | Применять | Индивидуальный | Приседание  30 |  |  |
| 18 | 18 | Развитие скоростно-силовых качеств. | Контроль коррекция З и У | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств |  | Тестирование | Приседание 30 |  |  |
| 19 | 1 | Техника безопасности на занятиях спортивными играми.  Подвижные игры с элементами баскетбола. | Комбинированный | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.  Комплексы упражнений для развития основных физических качеств | Знать | Фронтальный опрос | ОРУ с мячами |  |  |
| 20 | 2 | Ведение мяча, передачи. | Комбинированный | Передвижение игрока, повороты с мячом, ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. | Уметь | Индивидуальный | Имитация  ведения  мяча, передач |  |  |
| 21 | 3 | Развитие скоростно-силовых качеств. | Закрепление изучаемого материала | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств поднимание туловища –на результат | Уметь | Индивидуальный | Ведение мяча в движении |  |  |
| 22  23  24 | 4  5  6 | Передачи в парах.    Ведение на месте.  Остановка прыжком, двумя шагами. | Комбинированный | Передвижение игрока, повороты с мячом, ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | Использовать | Индивидуальный | Имитация  передачи  Имитация ведения  Остановка  по разделению  Имитация броска одной рукой от плеча |  |  |
| 25 | 1 | Техника безопасности на уроке гимнастики. | Усвоение нового  материала | Правила страховки во время выполнения упражнений | Знать | Фронтальный опрос | ОРУ с гимнастичес-  кими палками |  |  |
| 26  27  28  29  30 | 2  3  4  5  6 | Перекаты в группировки. Кувырок вперед, назад.  Стойка на лопатках.  ОРУ с предметами.  Сдача учебных нормативов. | Закрепление изучаемого материала  Проверка и оценка знаний | Выполнение команд «Пол-оборота направо, налево», «полшага», «полный шаг» Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, ОРУ с предметами. | Уметь | Индивидуальный  Тестирование | Перекаты.    Кувырок вперед, назад  Стойка на лопатках  ОРУ с обручем  Стойка на голове | Декабрь |  |
| 31  32  33    34  35  36  37  38  39 | 7  8  9  10  11  12  13  14  15 | Прыжок через козла ноги врозь.  Прыжок через козла согнув ноги.  Мост из положения лежа на спине.  Мост из положения стоя.  Акробатическая комбинация.  Сдача учебных нормативов.  Прыжок через козла способом прогнувшись.  Прыжок способом согнув ноги.  Акробатическая комбинация. | Усвоение нового  Материала  Усвоение нового материала  Закрепление изучаемого материала | Выполнение команд «Пол-оборота направо, налево», «полшага», «полный шаг». Комплексы упражнений для развития основных физических качеств | Уметь  Знать  Использовать  Использовать | Индивидуальный  Индивидуальный  Тестирование  Индивидуальный    Тестирование | Прыжки ч/з  скакалку 100  Мост из  различных  положений  Акробатич. комбинация  Из упора лежа выход в упор присев 20  Мост из различных положений  Стойка на голове  Стойка на лопатках  Показ прыжка  Составить  комбинацию из 5 элементов |  |  |
| 40  41  42  43  44 | 16  17  18  19  20 | Передачи в парах.    Ведение на месте.  Остановка прыжком, двумя шагами.  Передвижение игрока, повороты  Учебная игра | Комбинированный | Передвижение игрока, повороты с мячом, ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | Использовать | Индивидуальный | Имитация  передачи  Имитация ведения  Остановка  по разделению  Имитация броска одной рукой от плеча |  |  |
| 45 | 21 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | Комбинированный | Комплексы упражнений для развития координационных способностей | Использовать | Индивидуальный | Выучить п/и  с элементами  баскетбола | Ноябрь |  |
| 46  47  48 | 22  23  24 | Ведение мяча. Передачи мяча.  Броски двумя руками от груди. | Комбинированный | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от груди, одной от плеча | Применять | Индивидуальный | Ведение мяча  Передачи мяча  Имитация броска  Имитация броска |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49  50 | 1  2 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Знакомство с нормативами и требованиями по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря. | Усвоение нового  материала | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. | Знать | Индивидуальный | Комплекс ОРУ с лыжными палками  Техника безопасности на уроке | Январь |  |
| 51  52  53  54  55-56  57  58-59  60 | 3  4-5  6    7-8    9  10-11  12 | Скользящий шаг.  Одновременные, попеременные ходы,  Спуски, торможение  плугом.    Подъем елочкой, лесенкой    Правильное падение. Торможение плугом.  Прохождение дистанции 2 км.  Полуконьковый ход  Коньковый ход  Одновременный  бесшажный ход | Усвоение нового  материала  Закрепление изученного материала | Одновременный бесшажный одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход,  скользящий шаг. Полуконьковый ход. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств | Уметь  Использовать | Индивидуальный  Индивидуальный | Имитация ходов  Имитация спусков.  Показ техники торможения  Имитация подъемов.  Показ падения. Показ торможения  Прыжки через скакалку 100  Наклоны 20  Имитация хода.  Показ работы рук | Февраль |  |
| 61-62  63  64-65  66  67-68 | 13-14    15  16-17  18  19-20 | Спуски, подъемы.  Попеременный двухшажный ход.  Повороты, спуски.  Одновременный одношажный ход,  Прохождение дистанции 2 км.  Преодоление  препятствий.  Старт, финиш. | Комбинированный | Основные способы передвижения на  лыжах, стойки при спусках, повороты. | Использовать | Индивидуальный | Прыжки ч/з скакалку100  Поднимание туловища 30  Техника поворотов  Имитация  техники  Приседание 30  Поднимание туловища 30  Стартовое усилие  Финиш |  |  |
| 69 | 21 | Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км. | Комбинированный | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств | Использовать | Индивидуальный | Поднимание туловища  30 |  |  |
| 70-71  72  73-74  75  76-  77  78 | 22-23  24  25-26  27  28-29  30 | Попеременный двухшажный ход.  Спуски переступанием.  Одновременно одношажный ход. Преодоление спусков, подъемов.  Старт, финиш. Прохождение дистанции 3км.  Сдача контрольных нормативов  Спуски переступанием. Коньковый ход.  Прохождение дистанции 3км. | Проверка и оценка знаний  Закрепление изучаемого матер  Проверка и оценка  знаний  Закрепление изученного матер. | Основные способы передвижения на лыжах. Техника выполнения спусков, подъемов.  Способы передвижения  Способы передвижения | Применять  Использовать  Использовать | Индивидуальный  Индивидуальный  Тестировать | Техника хода  Техника спусков  Техника  подъемов  Техника спусков  Имитация конькового хода  Техника хода  Техника спусков  Техника хода  Переход с одного хода на другой | Март |  |
| 79 | 1 | Техника безопасности на занятиях спортивными играми. | Усвоение нового материала | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. | Знать | Индивидуальный | Поднимание  туловища  30 | Апрель |  |
| 80 | 2 | Стойки, перемещения волейболиста. | Систематизация знаний и умений | Технические приемы и тактические действия в волейболе | Знать | Индивидуальный | Перемещен  в различных  стойках |  |  |
| 81 | 3 | Перемещение в стойках волейболиста. | Повторение | Техника перемещений | Использовать | Индивидуальный | Стойки  волейболиста |  |  |
| 82  83 | 4  5 | Ловля и передача мяча.  Высокая, средняя, низкая стойка волейболиста. | Комбинированный | Технические приемы и тактические действия в волейболе. | Применять | Индивидуальный | Передача над собой 10  Показать  стойки |  |  |
| 84  85  86  87  88  89  90  91 | 6  7  8  9  10  11  12  13 | Передача мяча сверху над собой.  Передача мяча снизу над собой.  Нижняя прямая подача.  Передача мяча сверху в парах.  Передача мяча снизу в парах.  Прием мяча после подачи.  Передача снизу над собой (У).  Нижняя прямая подача (У)  Учебная игра (У) | Комбинированный  Проверка и оценка  знаний  Проверка и оценка  знаний | Технические приемы и тактические действия в волейболе  Технические приемы  и тактические  действия в  волейболе  Технические приемы и тактические действия в волейболе | Применять  Использовать  Использовать | Индивидуальный  Тестирование  Тестирование  Тестирование | Имитация передачи  Имитация передачи  Имитация подачи  Передачи  сверху 15  Передачи снизу 15  Приседание  30  Передача  10  Техника подачи |  |  |
| 92  93  94  95  96 | 14  15  16  17  18 | Учебная игра волейбол  Учебная игра через 3 зону.  Передачи в парах.  Учебная игра в три касания.  Сдача учебных нормативов. | Комбинированный  Проверка и оценка знаний | Технические приемы и тактические действия в волейболе | Применять  Использовать | Индивидуальный  Тестирование | Выучить правила игры  Расстановка на площадке  Передачи  сверху, снизу  Жесты судей  Правила игры | Май |  |
| 97 | 1 | Футбол. Упражнения без мяча и с мячом. | Закрепление  изучаемого материала | Технические приемы и тактические действия в футболе | Знать | Индивидуальный | Комплекс  упражнений |  |  |
| 98 | 2 | Ведение мяча подъемом и подошвой. | Комбинированный | Технические приемы и тактические действия в футболе | Уметь | Индивидуальный | Ведение  подъемом |  |  |
| 99 | 3 | Удары по неподвижному мячу | Комбинированный | Технические приемы и тактические действия в футболе | Уметь | Индивидуальный | Жонглирова-ние на стопе, бедре |  |  |
| 100 | 4 | Тактические действия: взаимодействие игроков | Комбинированный | Технические приемы и тактические действия в футболе | Понимать | Индивидуальный | Жонглирова-ние на  голове |  |  |
| 101 | 5 | Учебная игра  мини-футбол | Закрепление  изучаемого материала | Тактические взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. | Применять | Индивидуальный | Выучить правила  игры |  |  |
| 102 | 6 | Учебная игра футбол. | Закрепление изучаемого материала | Технические приемы и тактические действия в футболе. | Использовать | Индивидуальный | Прыжки через скакалку  120 |  |  |
| 103 | 7 | Учебная игра мини-футбол. | Комбинированный | Технические приемы и тактические действия в футболе. | Использовать | Индивидуальный | Жонглирование на стопе, бедре 10 |  |  |
| 104 | 8 | Тактические действия. | Комбинированный | Тактические действия в футболе. | Повторение | Индивидуальный | Жонглирование на голове 8 |  |  |
| *105* | 9 | Учебная игра | Комбинированный | Тактические действия в футболе | Повторение | Индивидуальный | Выучить правила игры |  |  |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре. 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела, темы урока | | Вид урока, ИКТ, проекты | Элементы содержания урока | Требования к уровню подготовки обучающихся | Формы контроля, включая практические, лабораторные, контрольные работы | Домашнее задание | Сроки | |
| № | Тема | по плану | факт |
| **I четверть – 27 часов** | | | | | | | | | |
| **Легкая атлетика – 12 часов** | | | | | | | | | |
| 1 |  | Кроссовая подготовка.  Спринт. Метание мяча. | Вводный  Урок № 1 | ТБ на уроках легкой атлетики. Гигиена и ее значение. | **Знать** правила ТБ на уроках л/а.  **Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Силовые упражнения | Сентябрь  1 неделя |  |
| 2 |  | Кроссовая подготовка.  Спринт. Метание мяча. | Совершенствование ЗУН  Урок № 2 | Специальные беговые упражнения. Спринт. ОФП. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Тестирование. | Силовые упражнения |  |  |
| 3 |  | Кроссовая подготовка.  Спринт. Метание мяча. | Совершенствование ЗУН  Урок № 3 | Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Силовые упражнения |  |  |
| 4 |  | Кроссовая подготовка.  Спринт. Метание мяча. | Учетный  Урок № 4 | Кроссовая подготовка. Спринт. Прыжок в длину с разбега. | **Уметь** пробегать  60 м с максимальной скоростью |  | Силовые упражнения | 2 неделя |  |
| 5 |  | Кроссовая подготовка.  Спринт. Метание мяча. | Комбинированный  Урок № 5 | Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спринт. Метание. | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов. |  | Силовые упражнения |  |  |
| 6 |  | Кроссовая подготовка.  Спринт. Метание мяча. | Комбинированный  Урок № 6 | Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения Техника низкого старта. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов.  **Уметь** пробегать  60 м с максимальной скоростью. |  | Силовые упражнения |  |  |
| 7 |  | Кроссовая подготовка.  Спринт. Метание мяча. | Учетный  Урок № 7 | Кроссовая подготовка.  Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. | **Уметь** пробегать  60 м с максимальной скоростью. |  | Силовые упражнения | 3 неделя |  |
| 8 |  | Кроссовая подготовка.  Спринт. Метание мяча. | Комбинированный  Урок № 8 | Кроссовая подготовка. Метание теннисного мяча с 5-6 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | **Уметь** метать на дальность мяч с 5-6 шагов разбега |  | Силовые упражнения |  |  |
| 9 |  | Кроссовая подготовка.  Спринт. Метание мяча. | Совершенствование ЗУН  Урок № 9 | Кроссовая подготовка. Спринт 30 м. Учет.  Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Эстафетный бег. | **Уметь** пробегать  30 м с максимальной скоростью. |  | Силовые упражнения |  |  |
| 10 |  | Кроссовая подготовка.  Спринт. Метание мяча. | Совершенствование ЗУН | Кроссовая подготовка. Спринт 60 м. Учет. Специальные беговые упражнения. Развития выносливости. Спринт 60м. Учет. | **Уметь** пробегать  60 м с максимальной скоростью. | Учет бег 60 м. | Силовые упражнения | 4 неделя |  |
| 11 |  | Кроссовая подготовка.  Спринт. Метание мяча. | Учетный | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Кросс 1000 м. Учет |  | Учет бег 1000 м | Силовые упражнения |  |  |
| 12 |  | Кроссовая подготовка.  Спринт. Метание мяча. | Учётный | Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Метание мяча. Учет. Кросс 2000м. Учёт. | **Умет**ь бегать на средние дистанции | Учет метание мяча.  Кросс 2000м. Учёт. | Силовые упражнения | 5 неделя |  |
| **Баскетбол – 15 часов** | | | | | | | | | |
| 13 |  | Специальные упражнения баскетболиста  Ведение, передача, бросок мяча. | Комплексный | ТБ на уроках баскетбола. История возникновения игры. Основные правила. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре |  | Правила игры. | октябрь |  |
| 14 |  | Специальные упражнения баскетболиста  Ведение, передача, бросок мяча. | Комбинированный | Специальные упражнения баскетболистов. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча разными способами на месте. Бросок с места. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | Правила игры. | 6 неделя |  |
| 15 |  | Специальные упражнения баскетболиста  Ведение, передача, бросок мяча. | Комбинированный | Специальные упражнения баскетболистов. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Бросок после ведения двух шагов. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Оценка техники передачи мяча разными способами | Правила игры. |  |  |
| 16 |  | Специальные упражнения баскетболиста  Ведение, передача, бросок мяча. | Комбинированный | Специальные упражнения баскетболистов. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Бросок с места. Бросок после ведения двух шагов. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления | Правила игры. |  |  |
| 17 |  | Специальные упражнения баскетболиста  Ведение, передача, бросок мяча. | Комбинированный | Специальные упражнения баскетболистов. Передача мяча в движении. Челночный бег. Бросок с места. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | Правила игры. | 7 неделя |  |
| 18 |  | Специальные упражнения баскетболиста  Ведение, передача, бросок мяча. | Учетный | Специальные упражнения баскетболистов. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Челночный бег.  Бросок после ведения двух шагов.  Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре | Учет | Правила игры. |  |  |
| 19 |  | Специальные упражнения баскетболиста  Ведение, передача, бросок мяча. | Комбинированный | Специальные упражнения баскетболистов. Ведение мяча. Броски из точек. Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре |  | Правила игры. |  |  |
| 20 |  | Специальные упражнения баскетболиста  Ведение, передача, бросок мяча. | Комбинированный | Специальные упражнения баскетболистов. Ведение мяча. Броски из точек. Развитие прыгучести. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре |  | Правила игры. | 8 неделя |  |
| 21 |  | Специальные упражнения баскетболиста  Ведение, передача, бросок мяча. | Комбинированный | Специальные упражнения баскетболистов. Бросок в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре |  | Правила игры. |  |  |
| 22 |  | Специальные упражнения баскетболиста  Ведение, передача, бросок мяча. | Учетный | Специальные упражнения баскетболистов. Челночный бег. Учет. Бросок с места. Учет. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре | Учет челночный бег. | Правила игры. |  |  |
| 23 |  | Специальные упражнения баскетболиста  Ведение, передача, бросок мяча. | Учетный | Специальные упражнения баскетболистов. Бросок после ведения двух шагов. Учет. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре | Бросок после ведения двух шагов. Учет | Правила игры. | 9 неделя |  |
| 24 |  | Специальные упражнения баскетболиста  Ведение, передача, бросок мяча. | Комбинированный | Специальные упражнения баскетболистов. Ведение. Бросок с места. Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре |  | Правила игры. |  |  |
| **II четверть – 21 час Гимнастика (21 час)** | | | | | | | | | |
| 25 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Изучение нового  материала | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов |  | Повторить правила страховки |  |  |
| 26 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Совершенствование ЗУН | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость и растяжку. Прыжок через козла способом «ноги врозь» | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов |  | Выполнить комплекс ОРУ на месте без предметов. |  |  |
| 27 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Комплексный | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость и растяжку. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Акробатика:  кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов |  | Закрепить технику выполнения поворотов в движении. | 11 неделя |  |
| 28 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Совершенствование ЗУН | Кроссовая подготовка. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами  Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей ( челночный бег) | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов |  | Выполнять комплекс ОРУ лежа на ковриках. |  |  |
| 29 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Комплексный | Кроссовая подготовка. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами  Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках(м), мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад (д). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема |  | Закрепить технику кувырка вперед, назад. |  |  |
| 30 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Совершенствование ЗУН | Кроссовая подготовка. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ в движении.  Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках(м), мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад (д). Развитие координационных способностей (челночный бег) | **Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема |  | Закрепить технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь. |  |  |
| 31 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Совершенствование ЗУН | Кроссовая подготовка. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ в движении.  кувырки вперед и назад (д). Прыжок через козла способом «ноги врозь»  Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема |  | Закрепить технику длинного кувырка вперед. | 12 неделя |  |
| 32 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Совершенствование ЗУН | Кроссовая подготовка ОРУ на гибкость. Прыжок через козла способом «ноги вовнутрь» | **Уметь** выполнять акробатические упражнения |  | Закрепить технику стойки на голове и руках (м), техника выполнения «моста» и поворота в упор стоя на одно колено. |  |  |
| 33 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Учетный | Кроссовая подготовка ОРУ на гибкость. Прыжок через козла способом «ноги врозь». Учет.  Высота козла 110 см. | **Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. | Техника выполнения акробатических упражнений. | Закрепить технику стойки на голове и руках (м), техника выполнения «моста» и поворота в упор стоя на одно колено. |  |  |
| 34 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Освоение нового материала | Кроссовая подготовка ОРУ на гибкость. Прыжок через козла способом «ноги вовнутрь». Учет. | **Знать** правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. |  | Выполнять комплекс ОРУ с гимнастической палкой |  |  |
| 35 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Совершенствование ЗУН | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. Прыжок через козла способом «ноги врозь». Высота 115 см. | **Уметь** выполнять висы и упоры. |  | Закрепить технику выполнения:  из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м), из упора на н/жерди опускание вперед в вис присев. | 13 неделя |  |
| 36 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Комплексный | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. Круговая тренировка 10 станций. Силовые упражнения. | **Уметь** выполнять висы и упоры. | Подтягивание в висе | Закрепить технику выполнения комбинации на брусьях |  |  |
| 37 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Совершенствование ЗУН | Кроссовая подготовка. ОФП. Силовые упражнения. ОРУ на гибкость. | **Уметь** выполнять висы и упоры. |  | Закрепить технику выполнения комбинации на брусьях | 14 неделя |  |
| 38 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Совершенствование ЗУН | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. «Президентские тесты». Развитие силовых способностей и скоростных способностей. | **Уметь** выполнять прыжок через козла |  | Закрепить технику прыжка через козла |  |  |
| 39 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Учетный | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. «Президентские тесты». Развитие силовых способностей и скоростных способностей. | **Уметь** выполнять прыжок через козла | Оценка техники выполнения прыжка через козла | Выполнять комплекс ОРУ без предметов. |  |  |
| 40 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Комплексный | Кроссовая подготовка. ОФП. Силовые упражнения. Строевые приемы. «Президентские тесты». Развитие силовых способностей и скоростных способностей. | **Уметь** выполнять строевые приемы на месте и в движении. |  | Выполнять силовые упражнения. | 15 неделя |  |
| 41 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Учетный | Кроссовая подготовка. ОФП. Силовые упражнения. Строевые приемы. Скакалка. Учет. | **Уметь** выполнять строевые приемы на месте и в движении. |  | Выполнять силовые упражнения. |  |  |
| 42 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Комплексный | Кроссовая подготовка. ОФП. Силовые упражнения. Строевые приемы. Эстафеты. | **Уметь** выполнять строевые приемы на месте и в движении | Учет | Выполнять силовые упражнения. |  |  |
| 43 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Учетный | Кроссовая подготовка. ОФП. Силовые упражнения. Строевые приемы. Силовой зачет. . Челночный бег 10\*10. Учет. | **Уметь** выполнять строевые приемы на месте и в движении | Челночный бег. Учет 10\*10 | Выполнять силовые упражнения.. | 16 неделя |  |
| 44 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Комплексный | Кроссовая подготовка. ОФП. Силовые упражнения. Строевые приемы. Силовой зачет. | **Уметь** выполнять строевые приемы на месте и в движении |  | Выполнять силовые упражнения. |  |  |
| 45 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика | Комплексный | Кроссовая подготовка. ОФП. Силовые упражнения. Строевые приемы. Подведение итогов 2 четверти. Д.3. на каникулы. | **Уметь** выполнять строевые приемы на месте и в движении |  | Выполнять силовые упражнения. |  |  |
| 46 |  | Специальные упражнения баскетболиста  Ведение, передача, бросок мяча. | Учетный | Специальные упражнения баскетболистов. Штрафной бросок. Учет. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре | Штрафной бросок. Учет. | Правила игры. |  |  |
| 47 |  | Специальные упражнения баскетболиста  Ведение, передача, бросок мяча. | Комбинированный | Специальные упражнения баскетболистов. Учебно-тренировочная игра.  Правила игры. Учёт | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре | ***Правила игры. Учёт*** | Правила игры. | 10 неделя |  |
| 48 |  | Специальные упражнения баскетболиста  Ведение, передача, бросок мяча. | Комбинированный | Специальные упражнения баскетболистов. Учебно-тренировочная игра. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре |  | Силовые упражнения. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **III четверть - 30 часов**  **Лыжная подготовка** | | | | | | | | | | |
| 49 |  | Лыжная подготовка | Комбинированный  Урок № 49 | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим. Требования к одежде. Профилактика обморожения. Подбор лыжного инвентаря. | Имитация лыжных ходов. Силовые упражнения. |  | Знать ТБ на уроках по лыжам | Январь  17 неделя | |  |
| 50-51 |  | Лыжная подготовка | Комбинированный  Урок №50-51 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения. Попеременные хода. | **Уметь** технически выполнять лыжные ходы. |  | Знать технику поворота на месте махом |  | |  |
| 52 |  | Лыжная подготовка | Совершенствование ЗУН  Урок № 52 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения.  Имитация лыжных ходов. | **Уметь** технически выполнять лыжные ходы, подъемы. |  | Выполнять силовые упражнения. | 18 неделя | |  |
| 53-54 |  | Лыжная подготовка | Учетный  Урок №53-54 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения. Попеременные хода: двухшажный попеременный ход. | **Уметь** технически выполнять лыжные ходы, подъемы. |  | Выполнять силовые упражнения. |  | |  |
| 55 |  | Лыжная подготовка | Комбинированный  Урок № 55 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения.  Имитация лыжных ходов. | **Уметь** технически выполнять лыжные ходы. |  | Выполнять силовые упражнения. | 19 неделя | |  |
| 56-57 |  | Лыжная подготовка | Комбинированный  Урок №56-57 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения. Одновременные хода. | **Уметь** технически выполнять одновременные хода |  | Выполнять силовые упражнения. |  | |  |
| 58 |  | Лыжная подготовка | Комбинированный  Урок № 58 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения. Одновременные хода. | **Уметь** технически выполнять лыжные ходы. |  | Выполнять силовые упражнения. |  | |  |
| 59-60 |  | Лыжная подготовка | Совершенствование ЗУН  Урок № 59-60 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения. Одновременные хода.  Бесшажный одновременный ход. Одношажный одновременный. | **Уметь** технически выполнять лыжные ходы. |  | Выполнять силовые упражнения. | 20 неделя | |  |
| 61 |  | Лыжная подготовка | Совершенствование ЗУН  Урок № 61 | Спец. упражнения лыжника. ОФП  Имитационная работа. | **Уметь** технически выполнять лыжные ходы. |  | Выполнять силовые упражнения. |  | |  |
| 62-63 |  | Лыжная подготовка | Учетный  Урок № 62-63 | Спец. упражнения лыжника. ОФП.  Переход с попеременного хода на одновременный.  Классика. Дистанция 2500м. | **Уметь** технически выполнять лыжные ходы. |  | Выполнять силовые упражнения. | 21 неделя | |  |
| 64 |  | Лыжная подготовка | Комбинированный  Урок № 64 | Спец. упражнения лыжника. ОФП  Имитационная работа. | **Уметь** технически выполнять лыжные ходы. |  | Выполнять силовые упражнения. |  | |  |
| 65-66 |  | Лыжная подготовка | Совершенствование ЗУН  Урок № 65-66 | Спец. упражнения лыжника. ОФП.  Переход. Лыжные эстафеты. Классика 3000 м. | **Уметь** технически выполнять лыжные ходы. |  | Выполнять силовые упражнения. | 22 неделя | |  |
| 67 |  | Лыжная подготовка | Совершенствование ЗУН  Урок № 67 | Спец. упражнения лыжника. ОФП  Имитационная работа. | **Уметь** технически выполнять лыжные ходы. |  | Выполнять силовые упражнения. |  | |  |
| 68-69 |  | Лыжная подготовка | Комбинированный  Урок № 68-69 | Спец. упражнения лыжника. ОФП  Имитационная работа. Классика. Дистанция 3500 м. | **Уметь** технически выполнять лыжные ходы, |  | Выполнять силовые упражнения. | 23 неделя | |  |
| 70 |  | Лыжная подготовка | Совершенствование ЗУН  Урок № 70 | Спец. упражнения лыжника. ОФП  Имитационная работа. | **Уметь** технически выполнять лыжные ходы. |  | Выполнять силовые упражнения. |  | |  |
| 71-72 |  | Лыжная подготовка | Совершенствование ЗУН  Урок № 71-72 | Спец. упражнения лыжника. ОФП  Имитационная работа. Классические хода. Учет. | **Уметь** технически выполнять лыжные ходы. | Оценка попеременных ходов, одновременных ходов. | Выполнять силовые упражнения. | 24 неделя | |  |
| 73 |  | Лыжная подготовка | Комбинированный  Урок № 73 | Спец. упражнения лыжника. ОФП  Имитационная работа. |  |  | Выполнять силовые упражнения. |  | |  |
| 74-75 |  | Лыжная подготовка | Учетный  Урок № 74-75 | Спец. упражнения лыжника. ОФП  Контрольный норматив. Дистанция 3000 м. Юноши.  Дистанция 2000 м.Девушки.Учет. | **Уметь** проходить дистанцию с наибольшей  скоростью | Контрольный учет. Классика. | Выполнять силовые упражнения. | 25 неделя | |  |
| 76 |  | Лыжная подготовка | Комбинированный  Урок № 76 | Спец. упражнения лыжника. ОФП |  |  | Выполнять силовые упражнения. |  | |  |
| 77-78 |  | Лыжная подготовка | Комбинированный  Урок №77- 78 | Спец. упражнения лыжника. ОФП.  Лыжные эстафеты. |  |  | Выполнять силовые упражнения. | 26 неделя | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **IV четверть – 27 часа**  **Волейбол - 12** | | | | | | | | | | |
| 79 |  | Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча. | Освоение нового  материала  Урок № 79 | ТБ на уроках волейбола. Основные правила. История возникновения игры. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. | **Уметь** играть в волейбол выполнять технические приемы. |  | Знать ТБ на уроках волейбола | 27 неделя |  | |
| 80 |  | Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча. | Совершенствование ЗУН  Урок № 80 | Стойка и передвижения игрока. Спец. упражнения волейболиста.  Прием мяча сверху, снизу. ОФП. | **Уметь** играть в волейбол выполнять технические приемы. |  | Закрепить спец.упражнения волейболиста. |  |  | |
| 81 |  | Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча. | Комплексный  Урок № 81 | Стойка и передвижения игрока.  Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. | **Уметь** играть в волейбол выполнять технические приемы. |  | Закрепить спец.упражнения волейболиста. |  |  | |
| 82 |  | Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча. | Комплексный  Урок № 82 | Стойка и передвижения игрока.  Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Учебная игра. | **Уметь** играть в волейбол, выполнять технические приемы. |  | Закрепить спец.упражнения волейболиста. | 28 неделя |  | |
| 83 |  | Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча. | Совершенствование ЗУН  Комбинированный  Урок № 83 | Стойка и передвижения игрока.  Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Учет. Верхняя подача. Учебная игра. | **Уметь** играть в волейбол, выполнять технические приемы. | Учет. Нижняя подача. | Закрепить спец.упражнения волейболиста. |  |  | |
| 84 |  | Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча. | Учетный  Урок № 84 | Стойка и передвижения игрока.  Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Учебная игра. | **Уметь** играть в волейбол, выполнять технические приемы. |  | Закрепить спец.упражнения волейболиста. |  |  | |
| 85 |  | Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча. | Учетный  Урок № 85 | Стойка и передвижения игрока.  Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Учет. Учебная игра. | **Уметь** играть в волейбол, выполнять технические приемы. | Учет. Верхняя подача. | Закрепить спец.упражнения волейболиста. | 29 неделя |  | |
| 86 |  | Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча. | Учетный Урок № 86 | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча сверху. Учет. Учебная игра. | **Уметь** играть в волейбол, выполнять технические приемы. | Прием мяча сверху. Учет. | Закрепить спец.упражнения волейболиста. |  |  | |
| 87 |  | Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча. | Учетный Урок № 87 | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча снизу. Учет. Учебная игра | **Уметь** играть в волейбол, выполнять технические приемы. | Прием мяча снизу. Учет. | Закрепить спец.упражнения волейболиста. |  |  | |
| 88 |  | Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча. | Комбинированный  Урок № 88 | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча снизу. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. | **Уметь** играть в волейбол, выполнять технические приемы. |  | Закрепить спец.упражнения волейболиста. | 30 неделя |  | |
| 89 |  | Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча. | Комбинированный  Урок № 89 | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча снизу. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. | **Уметь** играть в волейбол, выполнять технические приемы. |  | Закрепить спец.упражнения волейболиста. |  |  | |
| 90 |  | Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча. | Учетный Урок № 90 | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нападающий удар. Учет. Блокирование. Учет. | **Уметь** играть в волейбол выполнять технические приемы. | Нападающий удар. Учет. Блокирование. Учет. | Закрепить спец.упражнения волейболиста. |  |  | |
| **Легкая атлетика – 15 ч** | | | | | | | | | | |
| 91 |  | Кроссовая подготовка | Комбинированный  Урок № 91 | ТБ на уроках по легкой атлетике. Требования к одежде и обуви. Профилактика травматизма. | **Уметь** выполнять низкого старта |  | Закрепитьтехнику низкого старта | 31 неделя |  | |
| 92 |  | Кроссовая подготовка | Совершенствование ЗУН  Урок № 92 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Низкий старт. Спринт 30м; 60 м. | **Уметь** пробегать 30 м ; 60 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Закрепитьтехнику низкого старта |  |  | |
| 93 |  | Кроссовая подготовка | Совершенствование ЗУН  Урок № 93 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Низкий старт. Спринт 30м; 60 м.  Метание мяча на дальность. | **Уметь** пробегать 30 м; 60 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Закрепитьтехнику метания мяча. |  |  | |
| 94 |  | Кроссовая подготовка | Комбинированный  Урок № 94 | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  Спринт. Метание мяча. Техника финиширования. | **Уметь** пробегать 30 м;60 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Уметь выполнять технику финиширования. | 32 неделя |  | |
| 95 |  | Кроссовая подготовка | Учетный  Урок № 95 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Спринт. Учет. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью с низкого старта | Спринт. Учет | Выполнять силовые упражнения. |  |  | |
| 96 |  | Кроссовая подготовка | Комбинированный  Урок № 96 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Прыжок в длину с разбега. | **Уметь** прыгать в длину с разбега.  Техника отталкивания и приземления. |  | Выполнять силовые упражнения. |  |  | |
| 97 |  | Кроссовая подготовка | Учетный  Урок № 97 | Специальные упражнения легкоатлета. ОФП. Кросс 1000 м. Учет. | **Уметь** пробегать дистанцию по времени. | Кросс 1000 м. Учет. | Выполнять силовые упражнения. | 33 неделя |  | |
| 98 |  | Кроссовая подготовка | Урок № 98 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Зона передачи. | **Уметь** правильно передавать эстафетную палочку. |  | Выполнять силовые упражнения. |  |  | |
| 99 |  | Кроссовая подготовка | Комбинированный  Урок № 99 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Зона передачи. | **Уметь** правильно передавать эстафетную палочку. |  | Выполнять силовые упражнения. |  |  | |
| 100 |  | Кроссовая подготовка | Учетный  Урок № 100 | Специальные упражнения легкоатлета. Кросс 2000 м. Учет. | Техника бега | Учет кросс 2000м. | Выполнять силовые упражнения. | 34 -35 неделя |  | |
| 101 |  | Кроссовая подготовка | Учетный  Урок № 101 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Метание мяча на дальность. Учет. ОФП. | **Уметь** правильно метать мяч на дальность. | Учет метания мяча на дальность. | Выполнять силовые упражнения. |  |  | |
| 102 |  | Кроссовая подготовка | Комбинированный | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Эстафетный бег. | **Уметь** правильно передавать эстафетную палочку. |  | Выполнять силовые упражнения. |  |  | |