****

**1. Пояснительная записка**

Программа «Физическая культура. 5-9 классы» разработана на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования, утверждѐнного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897;

- Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. Основная школа. М, Просвещение 2011;

- Программы «Физическая культура, 5-9 кл., Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение , 2011г.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5-7 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2009.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8-9 кл. : учеб.для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2009.

Содержание программного материала состоит из 2-х основных частей: базовый 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 обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

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

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

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

Программа включает в себя разделы: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры (волейбол, баскетбол, пионербол) Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Рабочая программа регламентирует объем содержания образования. Рабочая программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

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

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

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

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

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

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

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

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе ypоков.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

**2. Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Закона «Об образовании»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;

- примерной программы основного общего образования;

- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**3. Описание места предмета**

**«Физическая культура» в учебном плане**

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (5 – 9 классы – 510 часов).

**4. Личностные, метапредметные и предметныерезультаты освоения учебного предмета**

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

**Личностные результаты**:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Предметные результаты**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физический нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**5. Содержание учебного предмета.**

**Знания о физической культуре**

**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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению 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. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Заливание 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.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (технических ошибок).

Измерениерезервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика**. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.

**Спортивные игры:** волейбол, баскетбол, пионербол.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики**. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол и волейбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | | | | | | | |
| **Класс** | | | | | | | |
| **5** | | **6** | **7** | | **8** | | **9** |
| 1 | ***Базовая часть*** | 75 | | 75 | 75 | | 75 | | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | | | | |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | | | 18 | | 18 | 18 |
| 1.3 | Лёгкая атлетика | 21 | 21 | | | 21 | | 21 | 21 |
| 1.4 | Лыжная подготовка | 18 | 18 | | | 18 | | 18 | 18 |
| 1.5 | Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 | | | 18 | | 18 | 18 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 27 | 27 | | | 27 | | 27 | 27 |
|  | Спортивные игры (баскетбол) | 18 | 18 | | | 18 | | 18 | 18 |
| 2.1 | Кроссовая подготовка | 9 | 9 | | | 9 | | 9 | 9 |
|  | Итого | 102 | 102 | | | 102 | | 102 | 102 |

1. **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

*5 6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7-8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. **Социально-психологические основы.**

*5-6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7-8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение но показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**1.3. Культурно-исторические основы.**

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

7-*8 классы.* Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

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

**1.4. Приемы закаливания.**

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

*7-8 классы.* Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах. *9 класс.* Пользование баней.

**1.5. Подвижные игры.**

*Волейбол*

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

*Баскетбол*

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

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

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

гимнастических упражнений.

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

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

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

**1.8. Кроссовая подготовка.**

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

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов: Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;

- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

**О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускного класса 9 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.**

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Скоростные | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с | 9.2 | 10.2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | - |
| Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз | - | 18 |
| К выносливости | Бег 2000м | 8.50 | 10.20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10.0 | 14.0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м. | 12.0 | 10.0 |

**ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК**

**прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся**

**5-9 классов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы**  **программы** | **час** | **ЧЕТВЕРТИ** | | | | | | | | | | | | |
| **1 четверть** | | | **2 четверть** | | **3 четверть** | | | | **4 четверть** | | | |
| **1. Базовая** | **75** |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 1. Основы знаний |  | В процессе уроков | | | | | | | | | | | | |
| 2. Легкая атлетика | 21 | 10 |  |  |  |  |  |  | |  |  | 11 |  |  |
| 3. Спортивные игры(волейбол) | 18 |  |  | 12 | 6 |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 4. Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  |  |  |  | 15 | 3 |  | |  |  |  |  |  |
| 5. Лыжная подготовка | 18 |  |  |  |  |  |  | 18 | |  |  |  |  |  |
| **II Вариативная часть** | **27** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 1.Спортивные игры (баскетбол) | 18 |  |  |  |  |  |  |  | | 9 | 9 |  |  |  |
| 2. Кроссовая подготовка | 9 |  | 5 |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 4 |
| **Сетка часов** | **102** | **27** | | | **21** | | **30** | | | | **24** | | | |

**Учебно-Методическое и материально- техническое обеспечение курса**

Информационно- образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и другими показателями учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта. Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета). Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио - и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
| **Начальная школа** |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1.1 | **Стандарт начального общего образования по физической культуре** | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программного обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы. | Д |  |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре. | Д |  |
| 1.4 | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | Д |  |
| 1.5 | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: лПросвещение, 2008. | Д |  |
| 1.6 | **Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.** | Ф |  |
| 1.7 | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006 | Д |  |
| 1.8 | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г. | Д |  |
| 1.9 | Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Лях.  В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. | Д | Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.10 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д | В составе библиотечного фонда. |
| 1.11 | Методические здания по физической культуре для учителей. | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе». |
| **2** | **Демонстрационные учебные пособия** | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |  |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** | | |
| 3.1 | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (из цифровых носителях) | Д |  |
| 3.2 | Аудиозаписи | Д | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников. |
| **4** | **Технические средства обучения** | | |
| 4.1 | Телевизор с универсальной приставкой | Д |  |
| 4.2 | DVD- плеер (с набором дисков) | Д |  |
| 4.3 | Мультимедийный компьютер | Д |  |
| **5** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | |
| 5.1 | Стенка гимнастическая | П |  |
| 5.2 | Бревно гимнастическое высокое | П |  |
| 5.3 | Козёл гимнастический | П |  |
| 5.4 | Канат для лазанья | П |  |
| 5.5 | Перекладина гимнастическая (напольная) | П |  |
| 5.6 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м) | П |  |
| 5.7 | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |  |
| 5.8 | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | Г |  |
| 5.9 | Палка гимнастическая | Г |  |
| 5.10 | Скакалка детская | Г |  |
| 5.11 | Мат гимнастический | П |  |
| 5.12 | Гимнастический подкидной мостик | Д |  |
| 5.13 | Обруч металлический детский | Г |  |
| 5.14 | Рулетка измерительная | Д |  |
| 5.15 | Лыжи детские (с креплениями и палками) | Г |  |
| 5.16 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 5.17 | Аптечка | Д |  |
| 5.18 | Конь гимнастический | П |  |
| 5.19 | Гантели наборные | Г |  |
| 5.20 | Коврики гимнастические | Г |  |
| 5.21 | Мяч малый (теннисный) | Г |  |
| 5.22 | Стойка для прыжков высоту | Д |  |

**Д** – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);  
**Г** – полный комплект (для каждого ученика);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
**П** – комплект

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

**Выпускник научится:**

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Выпускник научится:**

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его ра­ботоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню**  **подготовки обучающихся** | | **Вид контроля** | **д\з** | **Дата проведения** | |
| **5 класс** | **план** | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)** | | | | | | | | | |
| **Ходьба и бег, Спринтер­ский бег, эстафетный бег**  **(6 ч)** | 1 | вводный | Вводный инструктаж Т.Б на уроках физкультуры. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Встречная эстафета Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Игра «Бег с флажками». Развитие скоростных качеств. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). | ***Знать:*** правила ТБ  ***Уметь:*** пробегать 60 мс низкого старта с мак­симальной скоростью | | текущий | Ком. 1 |  |  |
| 2 | Совершенствования | Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние л/а упражнений на здоровье. ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м), | ***Уметь***: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | | текущий | Ком.1 |  |  |
| 3 | Совершенствования | Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. ОРУ.Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции. | ***Уметь***: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | | текущий | Ком.1 |  |  |
| 4 | Совершенствования | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м)  Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | ***Уметь***: бегать с максимальной скоростью ( до 30 м) | | Оценить бег 30м  М: 5.4-5.8-6.2  Д:5.6-6.0-6.4 | Ком.1 |  |  |
| 5 | учетный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м).  Игра «Разведчики и часовые» | ***Уметь***: бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | | Оценить бег 60м  М:10.2-10.8-11.4  Д:10.6-10.8-11,6 | Ком. 1 |  |  |
| 6 | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м . Игра «Гуси-лебеди». | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью челночный бег 3\*10м, бег 100м. | | Оценить челночный бег 3\*10м  М:8.6-8.8-9.4  Д:8.9-9.4-9.8 | Ком. 1 |  |  |
| **Прыжки, метание мяча.**  **( 4 ч)** | 7 | комплексный | ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Правила использования лег.атл. упр.  Обучение отталкивания, прыжок 7-9 шагов разбега. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега. Метание на дальность. | | текущий | Ком.1 |  |  |
| 8 | комплексный | ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Волк во рву». | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега | | текущий | Ком. 1 |  |  |
| 9 | комплексный | ОРУ. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Лиса и куры». | ***Уметь***: прыгать в длину с разбега | | Оценить прыжок в длину с места | Ком. 1 |  |  |
| 10 | учетный | ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробушки». | ***Уметь***: прыгать в длину с разбега | | Оценить прыжок в длину с разбега | Ком. 1 |  |  |
| **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (5часов)** | | | | | | | | | |
| **Бег по пересеченной местности (3ч)** | 11 | Изучение нового материала | ОРУ. Равномерный бег (10 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости. Понятие скорость бега. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе дистанцию 1000м | текущий | | Ком.1 |  |  |
| 12 | учетный | Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы ( бег 50м, ходьба-100м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе до 20 мин. По слабо пересеченной местности до 1 км. | Оценить бег 500м  М:2.00-2.10-2.20  Д:2.10-2.20-2.35 | | Ком. 1 |  |  |
| 13 | учетный | ОРУ. Равномерный бег (12 мин). Игра «Паровозики». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать на время 1000м | Оценить бег 1000 м  М:4.50-5.30-7.0  Д:5.30-6.30-7.30 | | Ком. 1 |  |  |
| **Полоса препятствия**  **(2ч)** | 14 | Совершенствования | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 15 мин). Игра по станциям. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе | Текущий | | Ком. 1 |  |  |
| 15 | Совершенствования | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 15 мин). Игра по станциям. Подвижная игра «Команда быстроногих». | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе | Текущий | | Ком. 1 |  |  |
| **СПОТИВНЫЕ ИГРЫ (12 часов)** | | | | | | | | | |
| **ВОЛЕЙБОЛ(12 часов).** | 16 | Изучение нового материала | Техника безопасности при игре волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Официальные волейбольные правила. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Текущий | | Ком. 3 |  |  |
| 17 | Совершенствования | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху вперед. | ***Уметь:*** играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. | Текущий | | Ком. 3 |  |  |
|  |  |
| 18 | Совершенствования |
| 19 | Совершенствования | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.  Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Оценка техники выполнения стойки и передвижений. | | Ком. 3 |  |  |
|  | 20 | Совершенствования | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.  Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Текущий | | Ком. 3 |  |  |
| 21 | Совершенствования |
| Ком. 3 |  |  |
| 22 | Комплексный | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | ***Уметь:*** играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. |  | | Ком. 3 |  |  |
|  | 23 | Комплексный | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.  Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | ***Уметь:*** играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. | Оценка техники передачи мяча двумя руками верху. | | Ком. 3 |  |  |
| 24 | Комплексный |  |  |
| 25 | Комплексный | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. |  | | Ком. 3 |  |  |
|  |  |
| 26 | Комплексный |
| 27 | Комплексный | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Нижняя прямая подача. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. | | Ком. 3 |  |  |

**2 четверть- 21 час**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | | | **Элементы содержания** | | **Требования к уровню**  **подготовки обучающихся** | | | **Вид контроля** | | **д\з** | **Дата проведения** | |
| **5класс** | | **план** | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | | | **4** | | **5** | | | **6** | | **7** | **8** | **9** |
| **СПОТИВНЫЕ ИГРЫ (6 часов)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **ВОЛЕЙБОЛ (6 часов).** | 28 | | Комплексный | | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | | ***Уметь:*** играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. | | | Текущий | | Ком. 3 |  |  |
| Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | |
| Оценка техники приема мяча снизу двумя руками | |
| 29 | | Комплексный | |
| 30 | | Комплексный | |
| 31 | | Комплексный | | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача Учебная игра.  Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | | ***Уметь:*** играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. | | | текущий | | Ком. 3 |  |  |
| 32 | | Комплексный | | Оценка техники нижней прямой подачи. | |
| 33 | | Комплексный | |
| **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (15 часов)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Висы.**  **Строевые упражнения**  **(6 ч).** | 34 | | | Изучение нового материала | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей. Упражнение на гимнастической скамейке.  Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы (д.). Подвижная игра «Запрещенное движение». | | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. | Текущий | | Ком.2 | |  |  |
| 35 | | | Комплексный | | ОРУ на месте. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Подтягивания в висе. Упражнение на гимнастической скамейке.  Игра «Светофор». | | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. | Текущий | | Ком.2 | |  |  |
| 36 | | | Комплексный | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе.  Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы (д.). | | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. | Текущий | | Ком.2 | |  |  |
| 37 | | | Комплексный | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе.  Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Игра «Веревочка по ногами». | | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. | Текущий | | Ком.2 | |  |  |
| 38 | | | Комплексный | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе.  Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Игра «Прыжок за прыжком». | | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. | Текущий | | Ком.№2 | |  |  |
| 39 | | | Учетный | | ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе.  Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). | | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. | Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе. М:6;4;1.  Д:19;14;4. | | Ком.№2 | |  |  |
| **Опорный прыжок. Строевые упражнения.**  **(6ч).** | 40 | | | Изучение нового материала | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Развитие силовых способностей. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.  Вскок в упор присев. Соскок погнувшись. Подвижная игра «Удочка». | | ***Уметь***: выполнять строевые упражнения;  опорный прыжок | Текущий | | Ком.№2 | |  |  |
| 41 | | | Комплексный | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками.  Прыжок ноги врозь. | | ***Уметь***: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | | Ком.№2 | |  |  |
| 42 | | | Комплексный | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении.  Прыжок ноги врозь. | | ***Уметь***: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | | Ком.№2 | |  |  |
| 43 | | | Комплексный | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении.  Прыжок ноги врозь. | | ***Уметь***: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | | Ком.№2 | |  |  |
| 44 | | | Комплексный | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении.  Прыжок ноги врозь. | | ***Уметь***: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | | Ком.№2 | |  |  |
| 45 | | | Учетный | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами.  Прыжок ноги врозь. | | ***Уметь***: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м. -12с. | | Ком.№2 | |  |  |
| **Акробатика (3ч).** | 46 | | | Изучение нового материала | | ОРУ с гимн.палкой. Развитие координационных способностей. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость. | | ***Уметь***: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. | Оценить сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)  М:17-14-11  Д:11-7-5 | | Ком.№2 | |  |  |
| 47 | | | Комплексный | | ОРУ с гимн.палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость.  Игра «Два лагеря». | | ***Уметь***: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. | Оценить гибкость:  М:9-7-5  Д:14-10-6 | | Ком.№2 | |  |  |
| 48 | | | Комплексный | | ОРУ с гимн.палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Упражнения на пресс, на гибкость. | | ***Уметь***: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. |  | | Ком.№2 | |  |  |

**3 четверть- 30 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню**  **подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **д\з** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **5 класс** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **ГИМНАСТИКА (3 часов)** | | | | | | | | |
| **Акробатика (3ч).** | 49 | Комплексный | ОРУ с гимн.палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Развитие координационных способностей.  Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. | ***Уметь***: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. | текущий | Ком.№2 |  |  |
| 50 | Комплексный | ОРУ с гимн.палкой. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Полоса препятствия.  Игра «Три движения». | ***Уметь***: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. | текущий | Ком.№2 |  |  |
| 51 | Учетный | ОРУ с обручем. Перестроение из колонны по два- и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по 8 человек в движении. Развитие силовых способностей.  Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. | ***Уметь***: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. | Оценить выполнение акробатической комбинации. | Ком.№2 |  |  |
| **Лыжная подготовка (18 часов).** | | | | | | | | |
| **Лыжные ходы** | 52 | Изучение нового материала | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. Смазка лыж.  Попеременный духшажный. | ***Уметь:*** выполнять попеременный двухшажный ход. | текущий |  |  |  |
| 53 | Комплексный | Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок -соответствие -технические характеристики –подготовка.  Одновременныйбезшажный ходы. | ***Уметь:*** выполнять Одновременныйбезшажный ходы | текущий |  |  |  |
|  | 54 | Комплексный | Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты.  Попеременный духшажный.  Одновременныйбезшажный ходы. | ***Уметь:*** выполнять попеременный двухшажный ход.  Одновременныйбезшажный ходы. | Оценить дист.1 км на время. |  |  |  |
| 55 | Учетный | Виды снежного покрова. Смазка лыж.  Одновременныйбезшажный ходы. | ***Уметь:*** выполнять попеременный двухшажный ход.  Одновременный одношажный ход. | Оценить технику Одновременныйбезшажный ходы. |  |  |  |
| 56 | Комплексный | Спуски в средней стойке, поворот переступанием.  Повороты переступанием. | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| 57 | Комплексный | Смазка лыж. Правила соревнований. Лыжные эстафеты.  Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом». | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| 58 | Комплексный | Правила соревнований. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. | Оценить технику выполнения Повороты переступанием. |  |  |  |
| **Спуски, подъемы.** | 59 | Комплексный | Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полу-елочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости.  Эстафета с передачей палок.  «с горки на горку». | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| текущий |
| 60 | Комплексный | Оценить технику выполнения подъемов. |
| 61 | Комплексный |
| 62 | Комплексный | Ускорение отрезков 4х200- мальчики; 3х150 – девочки.  Развитие быстроты и выносливости:  Мальчики 3 км, девочки 2 км. | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| 63 | Комплексный | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом». | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| Оценить технику выполнения спусков. |
| 64 | Учетный |
| 65 | Комплексный | Правила соревнований.  Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| 66 | Комплексный | Переход с попеременных ходов на одновременные. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| **Переходы с одного хода на другой.** | 67 | Учетный | Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие быстроты. | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. | Оценить технику выполнения Переход с попеременных ходов на одновременные. |  |  |  |
| 68 | Комплексный | «Гонки с преследованием», «гонки с выбыванием». | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| 69 | Комплексный | Развитие быстроты и выносливости:  Мальчики 2,5 км, девочки 2 км. | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| **Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ (9часов)** | | | | | | | | |
| **Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи мяча.** | 70 | Изучение нового материала | Техника безопасности на уроках баскетбола. ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол | текущий. | Ком.№3 |  |  |
| 71 | Совершенствования | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол | текущий. | Ком.№3 |  |  |
| Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. |
| **Сочетание приёмов передвижений и остановок** | 72 | Совершенствования | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в  процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол | текущий. | Ком.№3 |  |  |
| 73 |  | Оценить учебную игру. |  |  |
| 74 | Совершенствования | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей.  Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол | Оценить технику передачи мяча разными способами. | Ком.№3 |  |  |
| 75 | Совершенствования | текущий. | Ком.№3 |  |  |
| **Технические приемы в баскетболе.**  **Штрафной бросок.** | 76 | Совершенствования | ОРУ с мячом.  Официальные баскетбольные правила.  Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Оценить технику бросков одной рукой от плеча. | Ком.№3 |  |  |
| 77 | Совершенствования | Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. | текущий. |  |  |
| 78 | Совершенствования | ОРУ. Ловля и передача мяча.  Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | текущий | Ком.№3 |  |  |

**4 четверть - 24 часа.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню**  **подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **д\з** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **5класс** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ (9часов)** | | | | | | | | |
| **Технические приемы в баскетболе** | 79 | Совершенствования | Ведение мяча в движении, с изменением направления, на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4.  Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу». | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | текущий | Ком.№3 |  |  |
| 80 | Совершенствования | ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4.  Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | текущий | Ком.№3 |  |  |
| 81 | Совершенствования | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игра «Мяч в обруч». Личная защита. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4.  Передача в парах. | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | текущий | Ком.№3 |  |  |
| 82 | Совершенствования | ОРУ. Ведение мяча. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей  Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | текущий | Ком.№3 |  |  |
|  | 83 | Совершенствования | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменение скорости. Официальные баскетбольные правила.  Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок.  Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Оценить технику ведения мяча. | Ком.№3 |  |  |
| 84 | Совершенствования | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменение скорости. Официальные баскетбольные правила.  Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.  Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | текущий | Ком.№3 |  |  |
|  | 85 | Совершенствования | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменение скорости. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Оценить учебную игру. | Ком.№3 |  |  |
| Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. |
| 86 | Совершенствования | ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника.  Официальные баскетбольные правила.  Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок.  Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | текущий | Ком.№3 |  |  |
| 87 | Совершенствования | текущий | Ком.№3 |  |  |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – (11 часов)** | | | | | | | | |
| **Прыжки в высоту (6ч)** | 88 | Изучение нового материала | ОРУ. Прыжковые упражнения.  Техника безопасности на уроках легкой атлетики.  Специальные беговые и прыжковые упражнения.  Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках. | текущий | Ком.№4 |  |  |
| 89 | Комплексный | ОРУ. Прыжковые упражнения.  Специальные беговые и  прыжковые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.  Бег в равномерном темпе 15 мин. – девочки,20 мин (мальчики). История отечественного спорта.  Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки». | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках. | текущий | Ком.№4 |  |  |
| 90 | Комплексный |
| текущий |  |  |
| 91 | Комплексный | текущий |  |  |
| 92 | Комплексный | ОРУ. Прыжковые упражнения.  Специальные беговые и прыжковые упражнения.  Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м.  Эстафетный бег. Метание мяча.  Прыжки в высоту «согнув ноги». | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках. | Оценить технику бега. | Ком.№4 |  |  |
| 93 | комплексный | Специальные беговые и прыжковые упражнения.  Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Метание мяча.  «Прыжки по полоскам». | ***Уметь***: правильно выполнять основные движения в прыжках | Оценить технику метания мяча. | Ком.№4 |  |  |
| 94 | комплексный | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках | Оценить технику прыжка в высоту. | Ком.№4 |  |  |
| 95 | комплексный | ОРУ. Прыжковые упражнения.  Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.  Ускорение 2х60м.  Эстафетный бег. Финиширование. Основы обучения двигательным  Прыжки в высоту «согнув ноги». | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках | Оценить выполнение прыжка в высоту Мальчики:  130-120-105;  Девочки:  115-105-95. | Ком.№4 |  |  |
| 96 | Комплексный |  |  |
| 97 | комплексный | Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку.  Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.  Ускорение 2х60м.  Эстафетный бег. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках | Оценить технику старта. | Ком.№4 |  |  |
|  |  |
| текущий |
| 98 | Комплексный |
| **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – (4 часов)** | | | | | | | | |
| **Развитие общей выносливости**  **(4ч)** | 99 | Комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 12 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). | текущий | Ком.№4 |  |  |
| 100 | Комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 15 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). | текущий |  |  |  |
| 101 | Комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 16 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). | текущий | Ком.№4 |  |  |
| 102 | Комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 16 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). | Бег 2 км без учета времени | Ком.№4 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | | | | | | **Требования к уровню**  **подготовки обучающихся** | | **Вид контроля** | **д\з** | **Дата проведения** | |
| **6класс** | | **9 класс** | | | | **план** | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | |  | | | | **5** | | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Ходьба и бег, Спринтер­ский бег, эстафетный бег**  **(6 ч)** | 1 | вводный | Вводный инструктаж Т.Б на уроках физкультуры. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Встречная эстафета Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Игра «Бег с флажками». Развитие скоростных качеств. | | | | | | ***Знать:*** правила ТБ  ***Уметь:*** пробегать 60 мс низкого старта с мак­симальной скоростью | | текущий | Ком. 1 |  |  |
| Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). | | Низкий старт до 60 м. стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. | | | |
| 2 | Совершенствования | Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние л/а упражнений на здоровье. | | | | | | ***Уметь***: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | | текущий | Ком.1 |  |  |
| ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м), | Низкий старт до 60 м. стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | | | | |
| 3 | Совершенствования | Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. ОРУ. | | | | | | ***Уметь***: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | | текущий | Ком.1 |  |  |
| Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции, | Низкий старт до 60 м. стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | | | | |
| 4 | Совершенствования | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м)  Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | | | | | | ***Уметь***: бегать с максимальной скоростью ( до 30 м) | | Оценить бег 30м  М: 5.4-5.8-6.2  Д:5.6-6.0-6.4 | Ком.1 |  |  |
|  | | Низкий старт | | | |
| 5 | учетный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м). | | | | | | ***Уметь***: бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | | Оценить бег 60м  М:10.2-10.8-11.4  Д:10.6-10.8-11,6 | Ком. 1 |  |  |
|  | | Низкий старт, старт с опорой на одну руку. | | | |
| 6 | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м . | | Бег 100м | | | | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью челночный бег 3\*10м, бег 100м. | | Оценить челночный бег 3\*10м  М:8.6-8.8-9.4  Д:8.9-9.4-9.8 | Ком. 1 |  |  |
| **Прыжки, метание мяча.**  **( 4 ч)** | 7 | комплексный | ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Правила использования лег.атл. упр. | | | | | | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега. Метание на дальность. | | текущий | Ком.1 |  |  |
| Обучение отталкивания, прыжок 7-9 шагов разбега. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | | | Прыжок 7-9 шагов разбега. | | |
| 8 | комплексный | ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. | | | | | | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега | | текущий | Ком. 1 |  |  |
| Метание малого мяча с места на дальность. | | | Отталкивание. Метание на дальность с 5-6 шагов. | | |
| 9 | комплексный | ОРУ. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | | | | | | ***Уметь***: прыгать в длину с разбега | | Оценить прыжок в длину с места | Ком. 1 |  |  |
| Метание малого мяча с места на дальность | | Фаза полета. Приземление. Метание на дальность с 5-6 шагов. | | | |
| 10 | учетный | ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега. | | | | | | ***Уметь***: прыгать в длину с разбега | | Оценить прыжок в длину с разбега | Ком. 1 |  |  |
| **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (5часов)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Бег по пересеченной местности (3ч)** | 11 | Изучение нового материала | Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | | | | | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | текущий | | Ком.1 |  |  |
| 12 | учетный | Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | | | | | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) |  | | Ком. 1 |  |  |
| 13 | учетный | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | | | | | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) |  | | Ком. 1 |  |  |
| **Полоса препятствия**  **(2ч)** | 14 | Совершенствования | Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | | | | | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | | Ком. 1 |  |  |
| 15 | Совершенствования | Бег (2000 м).развитие выносливости. | | | | | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | М.: 10,30 мин  Д.: 14,00 мин. | | Ком. 1 |  |  |
| **СПОТИВНЫЕ ИГРЫ (12 часов)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **ВОЛЕЙБОЛ(12 часов).** | 16 | Изучение нового материала | Техника безопасности при игре волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Официальные волейбольные правила. | | | | | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Текущий | | Ком. 3 |  |  |
| Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. | | | | Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, передача мяча над собой во встречных колоннах. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | |
| 17 | Совершенствования | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. | | | | | | ***Уметь:*** играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. | Текущий | | Ком. 3 |  |  |
| Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. | | | | | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. |
|  |  |
| 18 | Совершенствования |
| 19 | Совершенствования | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. | | | | | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Оценка Техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.9кл.  Оценка техники выполнения стойки и передвижений.6кл. | | Ком. 3 |  |  |
| Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону и над собой. | | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. | | | |
|  | 20 | Совершенствования | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. | | | | | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Текущий | | Ком. 3 |  |  |
| Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, и в зоне, через сетку. | | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. | | | |
| 21 | Совершенствования |
| Ком. 3 |  |  |
| 22 | Комплексный | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. | | | | | | ***Уметь:*** играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах. 8 кл. | | Ком. 3 |  |  |
| Передача мяча сверху двумя руками в через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в через зону | | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. | | | |
|  | 23 | Комплексный | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. | | | | | | ***Уметь:*** играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. | Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.9кл.  Оценка техники передачи мяча двумя руками верху. | | Ком. 3 |  |  |
| Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и через зону. Нижняя прямая подача мяча. | | | | | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. |
| Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону. |
| 24 | Комплексный |  |  |
| 25 | Комплексный | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. | | | | | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. |  | | Ком. 3 |  |  |
| Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах.. | | Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. | | | |
|  |  |
| 26 | Комплексный |
| 27 | Комплексный | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. | | | | | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Оценка техники прямой подачи.9кл.  Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. | | Ком. 3 |  |  |
| Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | |  | | | |

**2 четверть- 21 час**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | | | **Элементы содержания** | | | | | | **Требования к уровню**  **подготовки обучающихся** | | | **Вид контроля** | | **д\з** | **Дата проведения** | |
| **6класс** | | | | **9класс** | | **план** | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | | | **4** | | | | | | **5** | | | **6** | | **7** | **8** | **9** |
| **СПОТИВНЫЕ ИГРЫ (6 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ВОЛЕЙБОЛ (6 часов).** | 28 | | Комплексный | | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | | | | | | ***Уметь:*** играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. | | | Текущий | | Ком. 3 |  |  |
| Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.. | | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону. | | | |
| Оценка техники приема мяча снизу двумя руками – 5 кл. | |
| 29 | | Комплексный | |
| 30 | | Комплексный | |
| 31 | | Комплексный | | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача Учебная игра. | | | | | | ***Уметь:*** играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. | | | текущий | | Ком. 3 |  |  |
| Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. | | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах.  Прием мяча снизу в группе. Развитие координационных способностей. | | | |
| 32 | | Комплексный | | Оценка техники нижней прямой подачи. | |
| 33 | | Комплексный | |
| **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (15 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Висы.**  **Строевые упражнения**  **(6 ч).** | 34 | | | Изучение нового материала | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей. Упражнение на гимнастической скамейке. | | | | | | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. | Текущий | | Ком.2 | |  |  |
| Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | | | | Подъем переворотом силой (м.).подъем переворотом махом (д.).  Подтягивания в висе. | |
| 35 | | | Комплексный | | ОРУ на месте. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Подтягивания в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. | | | | | | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. | Текущий | | Ком.2 | |  |  |
| Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). | | | | Подъем переворотом силой (м.).подъем переворотом махом (д.). | |
| 36 | | | Комплексный | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. | | | | | | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. | Текущий | | Ком.2 | |  |  |
| Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). | | | Подъем переворотом силой (м.).подъем переворотом махом (д.). | | |
| 37 | | | Комплексный | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. | | | | | | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. | Текущий | | Ком.2 | |  |  |
| Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). | | | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.).махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | | |
| 38 | | | Комплексный | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. | | | | | | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. | Текущий | | Ком.№2 | |  |  |
| Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). | | | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.).махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | | |
| 39 | | | Учетный | | ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. | | | | | | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. | Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе. М:6;4;1.  Д:19;14;4. – 6 кл.  М:9-7-5.  Д:17-15-8. Подъема переворотом 8-9 кл. | | Ком.№2 | |  |  |
| Выполнение технику. Подъем переворотом в упоре. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Выполнение подтягивания в висе. | | | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса | | |
| **Опорный прыжок. Строевые упражнения.**  **(6ч).** | 40 | | | Изучение нового материала | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Развитие силовых способностей. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. | | | | | | ***Уметь***: выполнять строевые упражнения;  опорный прыжок | Текущий | | Ком.№2 | |  |  |
| Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). | | Прыжок способом «Согнув ноги» (м).прыжок боком с поворотом на 90.  Лазанье по канату в два приема. | | | |
| 41 | | | Комплексный | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. | | | | | | ***Уметь***: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | | Ком.№2 | |  |  |
| Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). | | Прыжок способом «Согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90.  Лазанье по канату в два приема. | | | |  |  | |  | |  |  |
| 42 | | | Комплексный | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. | | | | | | ***Уметь***: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | | Ком.№2 | |  |  |
| Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). | | Прыжок способом «Согнув ноги» (м).прыжок боком с поворотом на 90. Лазанье по канату в два приема. | | | |
| 43 | | | Комплексный | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. | | | | | | ***Уметь***: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | | Ком.№2 | |  |  |
| Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). | | Прыжок способом «Согнув ноги» (м).прыжок боком с поворотом на 90. Лазанье по канату в два приема. | | | |
| 44 | | | Комплексный | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. | | | | | | ***Уметь***: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | | Ком.№2 | |  |  |
| Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). | | | Прыжок способом «Согнув ноги» (м).прыжок боком с поворотом на 90. Лазанье по канату в два приема. | | |
| 45 | | | Учетный | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. | | | | | | ***Уметь***: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м. -12с. | | Ком.№2 | |  |  |
| Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). | | | Прыжок способом «Согнув ноги» (м).прыжок боком с поворотом на 90. Лазанье по канату в два приема. | | |
| **Акробатика (3ч).** | 46 | | | Изучение нового материала | | ОРУ с гимн.палкой. Развитие координационных способностей. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость. | | | | | | ***Уметь***: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. | Оценить сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)  **М:17-14-11**  **Д:11-7-5** | | Ком.№2 | |  |  |
| Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. | | | Из упора присев стойка на руках и голове (м.).равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). | | |
| 47 | | | Комплексный | | ОРУ с гимн.палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость. Лазание по канату в три приема. | | | | | | ***Уметь***: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. | Оценить гибкость:  **М:9-7-5**  **Д:14-10-6** | | Ком.№2 | |  |  |
| Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). ОРУ с мячом. | | | Из упора присев стойка на руках и голове (м.).равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). | | |
| 48 | | | Комплексный | | ОРУ с гимн.палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Упражнения на пресс, на гибкость. Лазание по канату в три приема. | | | | | | ***Уметь***: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. |  | | Ком.№2 | |  |  |
| Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). ОРУ с мячом. | | | Из упора присев стойка на руках и голове (м.).равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). | | |

**3 четверть- 30 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | | | | | | **Требования к уровню**  **подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **д\з** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **6 класс** | | | | | **9 класс** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | | | | | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **ГИМНАСТИКА (3 часов)** | | | | | | | | | | | | | |
| **Акробатика (3ч).** | 49 | Комплексный | ОРУ с гимн.палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Развитие координационных способностей. Лазание по канату в два приема. | | | | | | ***Уметь***: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. | текущий | Ком.№2 |  |  |
| Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). Комбинация | | | | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.).равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). | |
| 50 | Комплексный | ОРУ с гимн.палкой. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Полоса препятствия. Лазание по канату в два приема. | | | | | | ***Уметь***: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. | текущий | Ком.№2 |  |  |
| Выполнение комбинации из разученных элементов. | | | | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.).равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). Развитие координационных способностей. | |
| 51 | Учетный | ОРУ с обручем. Перестроение из колонны по два- и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по 8 человек в движении. Лазание по канату в три приема на рассиояние. Развитие силовых способностей. | | | | | | ***Уметь***: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. | Оценить выполнение акробатической комбинации. | Ком.№2 |  |  |
| Выполнение двух кувырков вперед слитно. | | | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.).равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). Развитие координационных способностей. | | |
| **Лыжная подготовка (18 часов).** | | | | | | | | | | | | | |
| **Лыжные ходы** | 52 | Изучение нового материала | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. Смазка лыж. | | | | | | ***Уметь:*** выполнять попеременный двухшажный ход.  Одновременный одношажный ход. | текущий |  |  |  |
| Попеременный и одновременный двухшажный ход.  Прохождение дистанции 1 км. | | | | | Одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. |
| 53 | Комплексный | Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок -соответствие -технические характеристики –подготовка. | | | | | | ***Уметь:*** выполнять попеременный двухшажный ход.  Одновременный одношажный ход. | текущий |  |  |  |
| Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | | | | | .Одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. |
|  | 54 | Комплексный | Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. | | | | | | ***Уметь:*** выполнять попеременный двухшажный ход.  Одновременный одношажный ход. | Оценить дист.1 км на время. |  |  |  |
| Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | | | | | одновременным одношажным ходом, коньковым ходом |
| 55 | Учетный | Виды снежного покрова. Смазка лыж. | | | | | | ***Уметь:*** выполнять попеременный двухшажный ход.  Одновременный одношажный ход. | Оценить технику одновремен-ного одношажного хода и безшажный ходы. |  |  |  |
| Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | | | | | Одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. |
|  | 56 | Комплексный | Спуски в средней стойке, поворот переступанием. | | | | | | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | | | | | Спуск в основной стойке. |
| 57 | Комплексный | Смазка лыж. Правила соревнований. Лыжные эстафеты. | | | | | | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| Подъем «елочкой». Торможение плугом. Прохождение 2 км.. | | | | | Подъем наискось, «полу-елочкой». |
| 58 | Комплексный | Спуски с уклонов. Подъем « полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. Игра «По местам». | | | | | | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. |  |  |  |  |
| **Спуски, подъемы.** | 59 | Комплексный | Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | | | | | | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| текущий |
| 60 | Комплексный | Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | | | | | | Оценить технику выполнения подъемов. |
| 61 | Комплексный |
| 62 | Комплексный | Ускорение отрезков 4х200- мальчики; 3х150 – девочки.  Развитие быстроты и выносливости:  Мальчики 3 км, девочки 2 км. | | | | | | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| 63 | Комплексный | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом». | | | | | | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| Оценить технику выполнения спусков. |
| 64 | Учетный |
| 65 | Комплексный | Правила соревнований.  Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. | | | | | | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| 66 | Комплексный | Переход с попеременных ходов на одновременные. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. | | | | | | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| **Переходы с одного хода на другой.** | 67 | Учетный | Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие быстроты. | | | | | | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. | Оценить технику выполнения Переход с попеременных ходов на одновременные. |  |  |  |
| 68 | Комплексный | «Гонки с преследованием», «гонки с выбыванием». | | | | | | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| 69 | Комплексный | Развитие быстроты и выносливости:  Мальчики 2,5 км, девочки 2 км. | | | | | | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| **Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ (9часов)** | | | | | | | | | | | | | |
| **Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи мяча.** | 70 | Изучение нового материала | Техника безопасности на уроках баскетбола. ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | | | | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол | текущий. | Ком.№3 |  |  |
| Повороты, остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. | | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита. | | | |
| 71 | Совершенствования | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | | | | | | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол | текущий. | Ком.№3 |  |  |
| Повороты, остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. | Ведение мяча с сопротивлением на месте.  Передача мяча разными способами. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Личная защита. | | | | |
| **Сочетание приёмов передвижений и остановок** | 72 | Совершенствования | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | | | | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в  процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол | текущий. | Ком.№3 |  |  |
| Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча шагом и бегом. | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от плеча с места. Личная защита. | | | | |
| 73 |  | Оценить учебную игру. |  |  |
| 74 | Совершенствования | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей. | | | | | | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол | Оценить технику передачи мяча разными способами. | Ком.№3 |  |  |
| Повороты, остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча шагом и бегом. | Ведение мяча с сопротивлением на месте.  Передача мяча разными способами в движении.  Бросок двумя руками от плеча с места. Личная защита. | | | | |
| 75 | Совершенствования | текущий. | Ком.№3 |  |  |
| **Технические приемы в баскетболе.**  **Штрафной бросок.** | 76 | Совершенствования | ОРУ с мячом.  Официальные баскетбольные правила.  Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | | | | | | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Оценить технику бросков одной рукой от плеча. | Ком.№3 |  |  |
| 77 | Совершенствования | Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. | Ведение мяча с сопротивлением на месте.  Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением.  Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Личная защита. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. | | | | | текущий. |  |  |
| 78 | Совершенствования | ОРУ. Ловля и передача мяча.  Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | | | | | | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | текущий | Ком.№3 |  |  |

**4 четверть - 24 часа.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | | | | | **Требования к уровню**  **подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **д\з** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **6класс** | | | | **9 класс** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | | | | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ (9часов)** | | | | | | | | | | | | |
| **Технические приемы в баскетболе** | 79 | Совершенствования | Ведение мяча в движении, с изменением направления, на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. | | | | | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | текущий | Ком.№3 |  |  |
| Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок одной рукой от плеча на месте. | Передача мяча разными способами в тройках сопротивлением.  Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением.  Личная защита. | | | |
| 80 | Совершенствования | ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. | | | | | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | текущий | Ком.№3 |  |  |
| Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок одной рукой от плеча на месте. | | Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением.  Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Личная защита. | | |
| 81 | Совершенствования | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игра «Мяч в обруч». Личная защита. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. | | | | | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | текущий | Ком.№3 |  |  |
| Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок мяча в кольцо в движении. | Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением.  Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. | | | |
| 82 | Совершенствования | ОРУ. Ведение мяча. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей | | | | | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | текущий | Ком.№3 |  |  |
| Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок мяча в кольцо в движении. | Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Личная защита. | | | |
|  | 83 | Совершенствования | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменение скорости. Официальные баскетбольные правила.  Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. | | | | | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Оценить технику ведения мяча. | Ком.№3 |  |  |
| Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы. | Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением.  Быстрый прорыв 2х1,3х2 Позиционное нападение со сменой мест.  Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.  Личная защита.  Учебная игра. | | | |
| 84 | Совершенствования | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменение скорости. Официальные баскетбольные правила.  Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. | | | | | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | текущий | Ком.№3 |  |  |
| Перехват мяча. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы. | | | Быстрый прорыв 2х1,3х2 Позиционное нападение со сменой мест.  Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.  Личная защита.  Учебная игра. | |
|  | 85 | Совершенствования | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменение скорости. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. | | | | | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Оценить учебную игру. | Ком.№3 |  |  |
| Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. | | | | |
| 86 | Совершенствования | ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника.  Официальные баскетбольные правила.  Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок.  Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. | | | | | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | текущий | Ком.№3 |  |  |
| 87 | Совершенствования | текущий | Ком.№3 |  |  |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – (11 часов)** | | | | | | | | | | | | |
| **Прыжки в высоту (6ч)** | 88 | Изучение нового материала | ОРУ. Прыжковые упражнения.  Техника безопасности на уроках легкой атлетики.  Специальные беговые и прыжковые упражнения. | | | | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках. | текущий | Ком.№4 |  |  |
| Высокий старт до 10–15 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения, | | | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. | |
| 89 | Комплексный | ОРУ. Прыжковые упражнения.  Специальные беговые и  прыжковые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.  Бег в равномерном темпе 15 мин. – девочки,20 мин (мальчики). История отечественного спорта. | | | | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках. | текущий | Ком.№4 |  |  |
| 90 | Комплексный |
| текущий |  |  |
| Высокий старт до 10–15 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения. | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча с 5-7 шагов разбега. | | | |
| 91 | Комплексный | текущий |  |  |
| 92 | Комплексный | ОРУ. Прыжковые упражнения.  Специальные беговые и прыжковые упражнения.  Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м.  Эстафетный бег. Метание мяча. | | | | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках. | Оценить технику бега. | Ком.№4 |  |  |
| Прыжок в длину с 7-9 шагов способом «перешагивание». Подбор разбега, отталкивание. | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 шагов разбега. | | | |
| 93 | комплексный | Специальные беговые и прыжковые упражнения.  Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Метание мяча. | | | | | ***Уметь***: правильно выполнять основные движения в прыжках | Оценить технику метания мяча. | Ком.№4 |  |  |
| 94 | комплексный | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках | Оценить технику прыжка в высоту. | Ком.№4 |  |  |
| Прыжок в длину с 7-9 шагов способом «перешагивание». Переход через планку. | | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча с 5-7 шагов разбега. | | |
| 95 | комплексный | ОРУ. Прыжковые упражнения.  Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.  Ускорение 2х60м.  Эстафетный бег. Финиширование. Основы обучения двигательным | | | Низкий старт, старт с опорой на одну руку до 30 м. бег с ускорением  70-80 м. | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках | Оценить выполнение прыжка в высоту Мальчики:  130-120-105;  Девочки:  115-105-95. | Ком.№4 |  |  |
| 96 | Комплексный |  |  |
| Прыжки в высоту «согнув ноги». | | |
| 97 | комплексный | Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку.  Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.  Ускорение 2х60м.  Эстафетный бег. | | | | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках | Оценить технику старта. | Ком.№4 |  |  |
|  |  |
| текущий |
| 98 | Комплексный |
| **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – (4 часов)** | | | | | | | | | | | | |
| **Развитие общей выносливости**  **(4ч)** | 99 | Комплексный | Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | | | | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | текущий | Ком.№4 |  |  |
| 100 | Комплексный | Равномерный бег (18 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | | | | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | текущий | Ком.№4 |  |  |
| 101 | Комплексный | Равномерный бег (20 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | | | | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 20 мин | текущий | Ком.№4 |  |  |
| 102 | Комплексный | Бег (2000 м).развитие выносливости. | | | | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | М.: 10,30 мин  Д.: 14,00 мин. |  |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 класс**

**Общее количество учебных часов на I четверть - 27 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **д\з** | **Дата проведения** | | |
| **план** | | **факт** |
| **Легкая атлетика -10 часов**. | | | | | | | | | |
| **Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.)** | 1 | Вводный | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м).встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3\*10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т,Б. на уроках лёгкой атлетики. | ***Уметь:*** пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта. | Текущий | Комплекс 1 |  | |  |
| 2 | Совершенствования | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м).встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3\*10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | ***Уметь:*** пробегать с максимальной скоростью 60-30 м с высокого старта. | Текущий | Комплекс 1 |  | |  |
| 3 |  | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м).линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3\*10. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** пробегать с максимальной скоростью 60-30 м с высокого старта. | Текущий | Комплекс 1 |  | |  |
| 4 | Совершенствования | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м).линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. Финиширование. ОРУ на месте челночный бег 3\*10. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** пробегать с максимальной скоростью 60-30 м с высокого старта.. | Бег 30 метров.  Мальчики:  «5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» –6,1.  Девочки: «5» – 5,4; «4» – 6,1; «3» – 6,8. | Комплекс 1 |  | |  |
| 5 | Комбинированный | Бег на результат 60 м, ОРУ, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Бег в равномерном темпе. | ***Уметь:*** пробегать с максимальной скоростью 60-30 м с высокого старта. | Бег 60 метров:  Мальчики:  «5» – 10,0; «4» – 10,6; «3» – 11,2;  Девочки:  5» – 10,4; «4» – 10,8; «3» – 11, 4. | Комплекс 1 |  | |  |
| **Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч.)** | 6 | Комбинированный | Прыжок в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. | Текущий | Комплекс 1 |  | |  |
| 7 | Комбинированный | Прыжок в длину с 9-11 шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г)с 3-5 шагов на дальность ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. | Текущий | Комплекс 1 |  | |  |
| 8 | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. | Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель. Прыжок в длину с разбега.  Мальчики:«5» – 320; «4» – 300; «3» – 260.  Девочки: «5» – 300; «4» – 260; «3» – 220. | Комплекс 1 |  | |  |
| **Бег на средние дистанции (2 ч.)** | 9 | Комбинированный | Бег (1500 м). Спортивная игра «Русская лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. | ***Уметь:*** пробегать среднюю беговую дистанцию. | Текущий | Комплекс 1 |  | |  |
| Бег 1000 м  Мальчики:  «5» – 5.00; «4» – 6.00; «3» – 7.00.  Девочки:  «5» – 5.40; «4» – 6.40; «3» – 7.40. |
| 10 | Комбинированный |  | |  |
| **Кроссовая подготовка (5 ч)** | | | | | | | | | |
| **Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (5ч)** | 11 | Комбинированный | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комплекс 1 |  | |  |
| 12 | Совершенствования | Равномерный бег (16 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комплекс 1 |  | |  |
| 13 | Совершенствования | Равномерный бег (17 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комплекс 1 |  | |  |
| 14 | Совершенствования | Равномерный бег (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комплекс 1 |  | |  |
| 16 | Учетный | Бег (2000 м).развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) |  | Комплекс 1 |  | |  |
| **Спортивные игры – 12 часов.** | | | | | | | | | |
| **ВОЛЕЙБОЛ(12 часов).** | 17 | Изучение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  | |
| 18 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  | |
| 19 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  | |
| 20 | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  | |
| 21 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  | |
| 22 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  | |
| 23 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку | Комплекс 3 |  |  | |
| Комплекс 3 |  |  | |
| 24 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  | |
| 25 | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку | Комплекс 3 |  |  | |
| 26 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  | |
| 27 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  | |

**Общее количество учебных часов на II четверть – 21 час.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **д\з** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Спортивные игры – 6 часов.** | | | | | | | | |
| **ВОЛЕЙБОЛ(6 часов).** | 28 | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники нижней прямой подачи мяча | Комплекс 3 |  |  |
| 29 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. . Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 30 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 31 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | 32 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники нижней прямой подачи мяча | Комплекс 3 |  |  |
|  |  |
| 33 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| **Гимнастика – 15 часов.** | | | | | | | | |
| **Висы. Строевые упражнения (6ч)** | 34 | Изучение нового материала | Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, пере­движение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | **Знать** правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. **Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 35 | Совершенствования | Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем пере­воротом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. ***Значение гим­настических упражнений для развития гибкости. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений.*** | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, в висеы. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 36 | Совершенствования | Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем пере­воротом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 37 | Совершенствования | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы. | Подтягивания -мальчики: 8-6-3; девочки: 19-15-8 | Комплекс 2 |  |  |
| 38 | Совершенствования |  |  |
| 39 | Учетный | Выполнение комбинации упражнений на технику. Подтягивание в висе | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы. | Оценка техники выполнения упражнений | Комплекс 2 |  |  |
| **Опорный прыжок (6 ч)** | 40 | Изучение нового материала | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, опорный прыжок. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 41 | Совершенствования | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, опорный прыжок. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 42 | Совершенствования | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, опорный прыжок. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 43 | Совершенствования | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, опорный прыжок. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 44 | Совершенствования | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, опорный прыжок. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 45 | Учетный | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, опорный прыжок. | Оценка техники выполнения опорного прыжка | Комплекс 2 |  |  |
| **Акробатика. Лазание (3ч)** | 46 | Изучение нового материала | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных способностей. | ***Уметь*** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 47 | Совершенствования | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных способностей. | ***Уметь*** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 48 | Совершенствования | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных способностей. | ***Уметь*** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

**Общее количество учебных часов на III четверть – 30 часов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **д\з** | **Дата проведения** | | |
| **план** | **факт** | |
| **Гимнастика -3 часов.** | | | | | | | | | |
|  | 49 | Комплексный | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс 2 |  |  | |
|  | 50 | Комплексный | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема | Техника выполнения акробатических уп­ражнений | Комплекс 2 |  |  | |
|  | 51 | Учетный | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема | Техника выполнения лазания по канату на расстояние 6-5-3 м | Комплекс 2 |  |  | |
| **Лыжная подготовка -18 часов.** | | | | | | | | | |
| **Попеременный двухшажный ход (3 ч)** | 52 | Изучение нового материала | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход.  Прохождение дистанции 1 км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Текущий |  |  |  | |
| 53 | Совершенствования | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на лыжах. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Текущий |  |  |  | |
| 54 | Совершенствования | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на лыжах. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Оценка техники выполнения попеременного двухшажного хода. |  |  |  | |
| **Одновременный двухшажный ход (3 ч)** | 55 | Изучение нового материала | Строевые упражнения. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Текущий |  |  |  | |
| 56 | Совершенствования | Строевые упражнения. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Текущий |  |  |  | |
| 57 | Совершенствования | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Одновременный двухшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Оценка техники выполнения одновременного двухшажного хода |  |  |  | |
| **Подъем «полуелочкой» (2 ч)** | 58 | Изучение нового материала | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем « полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. Игра «По местам». | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Текущий |  |  |  | |
| 59 | Совершенствования | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем « полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. Игра «По местам». | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Оценка техники выполнения подъема «полуелочкой». |  |  |  | |
| **Торможение «плугом» (2 ч)** | 60 | Изучение нового материала | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах на спусках подъемах. | Текущий |  |  |  | |
| 61 | Совершенствования | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах на спусках подъемах. | Оценка техники выполнения торможения «плугом» |  |  |  | |
| **Подъем «елочкой» (2 ч)** | 62 | Изучение нового материала | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем «елочкой». Торможение плугом. Прохождение 2 км.. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах на спусках и подъемах. | Текущий |  |  |  | |
| 63 | Совершенствования | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах на спусках и подъемах. | Оценка техники выполнения подъема «елочкой». |  |  |  | |
| **Прохождение дистанции 2 -2,5км. (2 ч)** | 64 | Изучение нового материала | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 -2,5км с совершенствованием ранее пройденных ходов. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Текущий |  |  |  | |
| 65 | Совершенствования | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 -2,5км с совершенствованием ранее пройденных ходов. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Оценка техники выполнения ходов. |  |  |  | |
| **Повороты переступанием (1 ч).** | 66 | Совершенствования | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем «елочкой». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках и подъемах. | Оценка техники выполнения поворота переступанием. |  |  |  | |
| **Эстафеты на лыжах (2 ч ).** | 67 | Совершенствования | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, поворот «плугом». Прохождение дистанции до 1 км. Эстафеты на лыжах. | Уметь передвигаться на лыжах. | Текущий |  |  |  | |
| 68 | Совершенствования |  |  | |
| **Соревнования лыжников класса (1 ч).** | 69 | Совершенствования | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 -2,5км с применением ранее изученных ходов. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Текущий |  |  |  | |
| **Спортивные игры – 9 часов.** | | | | | | | | | |
| **БАСКЕТБОЛ (9)** | 70 | Комплексный | Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. | ***Уметь***: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |  | |  |
| 71 | Комплексный | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. | ***Уметь***: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |  | |  |
| 72 | Комплексный | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. | ***Уметь***: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |  | |  |
| 73 | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. *Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Правила игры в баскетбол.*Передачи мяча на месте с пас­сивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками сни­зу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. | ***Уметь***: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |  | |  |
| 74 | Комплексный | Передачи мяча на месте с пас­сивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками сни­зу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. | ***Уметь***: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |  | |  |
| 75 | Комплексный | Передачи мяча на месте с пас­сивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками сни­зу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. | ***Уметь***: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменени­ем направления | Комплекс 3 |  | |  |
| 76 | Комплексный | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками сни­зу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола | ***Уметь***: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |  | |  |
| 77 | Комплексный | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками сни­зу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола | ***Уметь***: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |  | |  |
| 78 | Изучение нового материала | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Веде­ние мяча с сопротивлением. Развитие ко­ординационных способностей | ***Уметь***: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |  | |  |

**Общее количество учебных часов на IV четверть - 24 часа.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **д\з** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Спортивные игры – 9 часов.** | | | | | | | | |
| **Баскетбол (9 ч )**  **Бросок мяча в кольцо (3 ч)**. | 79 | Комплексный | Бросок мяча дву­мя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 80 | Комплексный | Бросок мяча дву­мя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 81 | Комплексный | Бросок мяча дву­мя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| **Бросок мяча в кольцо в движении.** | 82 | Комплексный | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 83 | Совершенствования | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением | Комплекс 3 |  |  |
| **Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы.** | 84 | Комплексный | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2x2, 3x3. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 85 | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, Зх1. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники выполнения передачи мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы. | Комплекс 3 |  |  |
| **Действия игроков в защите.** | 86 | Изучение нового материала | Игровые задания 2x1, 3x2. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 87 | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2x2, 3x2. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест | Комплекс 3 |  |  |
| **Легкая атлетика -11 часов**. | | | | | | | | |
| **Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)** | 88 | Комбинированный | Инструктаж по ТБ. Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Чел­ночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоро­стью | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 89 | Комбинированный | **Финиширование.** Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Чел­ночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоро­стью | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 90 | Комбинированный | Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Чел­ночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоро­стью | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 91 | Учетный | **Чел­ночный бег 3x10.** Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Чел­ночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоро­стью | Бег 30 метров.  Мальчики:  «5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» –6,1.  Девочки: «5» – 5,4; «4» – 6,1; «3» – 6,8. | Комплекс 4 |  |  |
| 92 | Учетный | **Бег на результат 60 м.** ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. **Характеристика индивидуальных способов контроля во время занятий.** | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоро­стью | Бег 60 метров:  Мальчики: «5» - 9,5; «4» - 9,8; «3»-10,2. Девочки: «5» - 9,8; «4» - 10,4; «3»- 10,9 | Комплекс 4 |  |  |
| **Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч)** | 93 | Комбинированный | **Прыжок в высоту способом перешагивания.** Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 94 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 95 | Комбинированный | **Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания**. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега | Оценка техники метания мяча | Комплекс 4 |  |  |
| 96 | Комбинированный | **Техника прыжка в высоту.** Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега |  | Комплекс 4 |  |  |
| 97 | Комбинированный | Оценка техники прыжка в высоту |  |  |
| 98 | Комбинированный | **Техника метания малого мяча. Связь физкультуры с другими предметами.**. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.**.** | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега | Оценка техники метания: мальчики: «5» - 35 м; «4» - 30 м; «3» - 28 м; девочки: «5» - 28 м; «4» - 24 м; «3» - 20 м | Комплекс 4 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (4 ч)** | | | | | | | | |
| **Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (6 ч)** | 99 | Совершенствования | **Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.** Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 100 | Совершенствования | **Бег 19 минут. Преодоление горизонтальных препятствий**. ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 101 |  | **Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий**. ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 102 | Учетный | Бег (2000 м).развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | М.: 10,30 мин  Д.: 14,00 мин. | Комплекс 4 |  |  |

**Требования к зачету:**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тесты физического развития** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Бег на 30 м с высокого старта | 5,1 с | 5,2 с |
| Бег на 60 м с высокого старта | 10,2 с | 10,3 с |
| Бег 1000 м | 4 мин 30 с. | 5 мин |
| Челночный бег 3x10 м | 8,6 с. | 8,9 с. |
| Прыжок в длину с места | 180 см | 175 см |
| Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин | 33 раза | 30 раза |
| Подтягивание *Мальчики* — из виса на высокой перекладине. *Девочки* — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине | 6 раз | 16 раз |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тесты физического развития** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Бег на 30 м с высокого старта | 5,0 с. | . 5,1 с. |
| Бег на 60 м с высокого старта | 9,8 с. | 10,0 с. |
| Бег 1000 м | 4, 30 сек. | 4,40 сек. |
| Челночный бег 3x10 м | 8,8 с | 8,8 с |
| Прыжок в длину с места | 185 см | 185 см |
| Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин | 35 раз | 32 раза |
| Подтягивание *Мальчики* — из виса на высокой перекладине. *Девочки* — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине | 7 раз | 16 раз |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тесты физического развития** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Бег на 30 м с высокого старта | 4,9 с | 5,0 с |
| Бег на 60 м с высокого старта | 9,4 с | 9,8 с |
| Бег 1000 м | 4 мин 20с | 4 мин 40 с |
| Челночный бег 3x10 м | 8,3 с | 8,7 с |
| Прыжок в длину с места | 190 см | 185 см |
| Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин | 35 раз | 33 раз |
| Подтягивание *Мальчики* — из виса на высокой перекладине. *Девочки* — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине | 8 раз | 32 раза |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тесты физического развития** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Бег на 30 м с высокого старта | 4,8 с | 5,0 с |
| Бег на 60 м с высокого старта | 9,0 с | 9,7 с |
| Бег 1000 м | 4 мин 15с | 4 мин 35с |
| Челночный бег 3x10 м | 8,0 с | 8,6 с |
| Прыжок в длину с места | 200 см | 185 см |
| Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин | 39 раз | 36 раз |
| Подтягивание *Мальчики* — из виса на высокой перекладине. *Девочки* — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине | 9 раз | 39 раза |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Скоростные** | Бег 60м. (с) | 9.2 | 10.2 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 180 | 165 |
| **К выносливости** | Кроссовый бег на 2км. (мин.с) | 8.50 | 10.20 |
|  | Передвижение на лыжах на 2км. (мин.с) | 16.30 | 21.0 |
| **К координации** | Последовательное выполнение пяти кувырков (с) | 10.0 | 14.0 |
|  | Челночный бег 3х10м. (с) | 8.2 | 8.8 |