

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа

с. Красное Знамя Аркадакского района Саратовской области

«Рассмотрено»

Руководитель МО

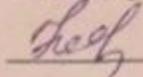
 П.Н.Кострюков

Протокол № 1

«29» августа 2016г

«Согласовано»

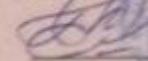
Зам директора по УВР

 О.Н.Кочанова

«30» августа 2016 г

«Утверждено»

Директор МБОУ – СОШ с.Кр.Знамя

 Н.Н.Екатеринушкина

«31» августа 2016 г

Рабочая программа

педагога

1 ой квалификационной категории

Профатиловой Марицы Геннадьевны

по физической культуре

Принята на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1 от 31 августа 2016 г

2016 – 2017 уч.год.

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования – М. просвещение 2001г.

- Примерной программы по физической культуре 5-9 классы М. просвещение ,под ред .Ляха. 2011 г.(105 часов.)

- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов В.И. Лях, А.А.Зданевич. М. Просвещение 2011г на которую отводится 105 часов.

1.1.

1.Стандарты второго поколения 5-9 классы 2011г.

2. Примерная программа по учебным предметам физическая культура 5-9 классы 2011г

3. Настольная книга учителя физической культуры под\ ред .Кофмана 2000 г.

4. Методика преподавания гимнастики в школе М. Просвещение. 2000г.

5. «Шиповка юных» под\ ред . Матвеева. М. 2012г.

2.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

2.1 Ожидаемый результат обучения:

Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

2.2. Требования к уровню подготовленности;

- *демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);*
- *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*
- *описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.*

Теоретическая деятельность. Знания о физической культуре.

Знать Олимпийское движение в России. Уметь применять техническую подготовку, технику двигательных действий, навыки, умения и результат качества. Уметь формировать волевые и моральные качества.

Практическая деятельность. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Уметь организовать проведение самостоятельных занятий средствами физической культуры. Уметь оценить эффективности занятий физической культурой: технику движений, новых двигательных действий, самонаблюдение и самоконтроль.

Практическая деятельность. Физическое совершенствование.

Применять самостоятельно упражнения для коррекции фигуры, для профилактики нарушения зрения, для профилактики нарушения осанки..

2.2.1. Личностные результаты обучения

- 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;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- 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 дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);

2.2.2.Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

2.2.3.Предметные результаты обучения

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «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;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

3. Содержание учебного предмета

В соответствии со структурой предмет (физкультурной деятельности) включает в себя три основных учебных раздела:

1. Раздел – «Знания о физической культуре».
2. Раздел – «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»
3. Раздел – «Физическое совершенствование»

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Знания о физической культуре:

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. *Олимпийские игры древности и Мифы олимпийских игр*. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, *перевороты*).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. *Опорные прыжки*. Лазание по канату.

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерный*, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину с места и с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе*, мини-футболе, *настольном теннисе*, *бадминтоне*.

Основные способы плавания, специальные упражнения пловца на суше, дыхательная гимнастика.

Основы туризма: подбор снаряжения, туристические эстафеты, туристические возможности, ориентирование на местности, спортивная карта, рельеф, горизонты.

Стрельба: наведение цели, правильное дыхание, игры на внимание. Всего 105 часов, 35 учебных недель. Вариативная часть – 27 часов.

3.1. Контроль уровня обученности

Виды контроля –

- Предварительный ,проводится в начале учебного года.
- Текущий, проводится на каждом уроке (самоконтроль).
- Оперативный, проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, давление).
- Этапный, проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый, проводится в конце учебного года(тесты, зачеты).

Критерии контроля, оценивание –

1. По основам знаний.
2. По технике владения двигательными действиями.
3. По способам осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность.
4. По уровню физической подготовленности.
5. По улучшению уровня функциональной подготовленности, психологического состояния ,укрепления здоровья.

Знать \уметь :

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

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

Знать как правильно оценивать выполнение учебной задачи ,собственные возможности ее решения;

Уметь 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;

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

Знать об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

Самостоятельно проводить занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств;

Уметь раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

Ученик должен уметь и знать:

- 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 подготовке.
- Осуществлять судейство по одному из освоенных видов спорта,

В дальнейшем использовать приобретенные знания и умения.

- ОРУ – общеразвивающие упражнения, ОФП – общая физическая подготовка, П\и. – подвижные игры.
- Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 5 классе

№	дата	коррек тировка	Тема урока	Домашнее задание
1			Легкая атлетика, инструктаж по ТБ, спринтерский бег, высокий старт. П.и с мячом	Комплекс 1
2			Легкая атлетика, стартовый разгон, бег с ускорением ,старты, бег 30 м.	Комплекс 1
3			Стартовый разгон, бег с ускорением, 30м, игры «Вышибалы»	Комплекс 1
4,5			Стартовый разгон, бег 60 м, прыжки с места. Под.игры на улице	Комплекс 1
6,7			Финальное усилие, встречная эстафета, п.и. « Охотники и утки»	Комплекс 1
8			Эстафетный бег, передача эстафеты, рукой, палочкой, прыжки с места.	Прыжки с места
9,10			Эстафетный бег, передача эстафеты палочкой, п.и. с мячом.	О.Р.У.
11			Правила соревнований в беге, 60 м – на результат, П.и. « Выше от земли»	Комплекс 1

12,13		Метание мяча с/места на дальность, П.и. «кто дальше»	Комплекс 1
14,15		Метание мяча в горизонтальную цель, упражнения в броске, ОРУ -1.	Комплекс 1
16		Метание мяча с/р на дальность, П.и. «Метко в цель»	Комплекс 1
17,18		Прыжки и многоскоки, прыжки с\м на результат	Комплекс 1
19,20		Прыжки в длину с\р способом согнув ноги, под.игры «Чай, чай, выручай»	Комплекс 1
21,		Прыжок с 7-9 шагов с разбега на результат, ОФП.	Комплекс 1
22		Кроссовая подготовка, влияние бега на здоровье, равномерный бег 5 минут	О.Ф.П.
23		Равномерный бег до 6 минут, прыжки -многоскоки, П.и. «Салки»	Комплекс 1
24		Инструктаж ,висы и упоры, смешанные висы.П.и. « Краски»	Комплекс 2
25,26		Вим на согнутых руках, подтягивание в висе, упраж. на скамейке. Игры.	Комплекс 2
27,28		Поднимание прямых и согнутых ног висе, П\и. с элементами бега	Комплекс 2
29		Строевые упражнения ,опорный прыжок ,вскок в упор. ОРУ	Комплекс 2
30		Строевые упражнения, опорный прыжок, соскок. О.Ф.П.	Комплекс 2

31		Опорный прыжок, его техника, прыжки со скакалкой	Комплекс 2
32.33		Упражнения на снарядах, прыжки со скакалкой, П.\и «прыгуны»	Комплекс 2
34		Акробатика – кувырок вперед ,упражнения на гибкость, эстафеты	Комплекс 2
35		Акробатика – кувырок вперед, назад, упражнения сидя и лежа	Комплекс 2
36,37		Кувырки вперед, назад, слитно, стойка на лопатках.	Комплекс 2
38,39		Кувырки назад, стойки, «Мост» из положения лежа ,под. игры	Комплекс 2
40		Комбинации освоенных элементов, П.игры «Вышибалы»	Комплекс 2
41,42		Акробатические комбинации, упражнения сидя, перекаты. П\и. «Путаница»	Комплекс 2
43		Инструктаж по ТБ, смазка лыж, вкатывание по учебному кругу	Комплекс 3
44		Одношажный ход, попеременный ход, прохождение дистанции 1,5 км.	Комплекс 3
45,46		Вкатывание по учебному кругу, спуски на лыжах, подъемы.	Комплекс 3
47,48		Дистанция 2 км с учетом времени, эстафеты на лыжах, спуски.	Комплекс 3
49,50		Повороты переступанием, спуски и их техника.	Комплекс 3
51		Одношажный ход 2 км с учетом времени, въезд по кругу на скорости	Комплекс 3
52		Инструктаж по ТБ, стойка и передвижение игрока, игра в пионербол	Комплекс 4
53,54		Терминология баскетбола, повороты без мяча, ведение и передача.	Комплекс 4
55		История возникновения баскетбола, ведение мяча в движении, броски	Комплекс 4
56,57		Ловля и передача мяча двумя руками, от груди, на месте, в движении. ОРУ	Комплекс 4
58		Правила игры в баскетболе, правила судейства, игра по упрощенным правилам	Комплекс 4

59,60			Ведение мяча с изменением скорости, направления, ловля и передача.Бросок.	Комплекс 4
61,62			Приемы и передача мяча у сетки, правила игры в волейболе. Игра в мяч.	Комплекс 4
63,64			Приемы мяча сверху, у сетки, многократные передачи мяча, Под.игры	Комплекс 4
65			Обучение подачи мяча ,верхняя прямая, нижняя прямая, игра с мячом	Комплекс 4

66			Подача мяча ,верхняя прямая, техника подач, прием мяча в средней зоне	Комплекс 4
67			Многократные передачи мяча в средней зоне, игра в пионербол	Комплекс 4
68,69			Обучение подачи мяча через сетку ,прием и отбой, игры с мячом	Комплекс 4
70			Подача мяча через сетку, прием мяча снизу, сверху, работа в парах	Комплекс 4
71,72			Прием и перемещение игрока после приема двумя руками, через сетку, за себя	Комплекс 4
73			Правила и организация игры, нижняя подача мяча, игра «Мини –волейбол»	Комплекс 4
74,75			Волейбол, игра по упрощенным правилам 5 партий	Комплекс 4
76			Терминология игры, правила судейства, жесты при судействе. П.игры с мячом	Комплекс 4
77			Упражнения с мячом в парах, тройках, передачи у сетки, в средней зоне.	Комплекс 4
78			Комбинации освоенных элементов передачи мяча, П.игры	Комплекс 4
79, 80			Тактика свободного нападения, игровые упражнения с мячом, игра в волейбол	Комплекс 4
81			Инструктаж по ТБ, кроссовая подготовка, бег 600 м, (д), бег 800 м (м)	Комплекс 1
82			Бег 1 км, метание мяча в цель. Игры на улице.	Комплекс 1
83,84			Бег 1,5 км с учетом времени, бег по пересеченной местности, ОФП	Комплекс 1
85			Встречная эстафета , подтягивание на результат.	Комплекс 1
86,87			Стартовый разгон, низкий старт, его техника. Игры «Лапта, Охотники»	Комплекс 1
88			Техника стартового разгона, финиш, низкий старт, его техника.	Комплекс 1
89,90			Высокий старт, разгон и финиширование. П\и. « Лапта»	Комплекс 1
91,92			Прыжки с длину с разбега, метание мяча на дальность, прыжки с места	Комплекс 1
93,94			Правила соревнований при беге, бег на различные дистанции с учетом времени	Комплекс 1
95			Метание малого мяча на дальность, в цель.П\и « Шандр, мандр»	Комплекс 1
96,97			Медленный бег в чередовании с ходьбой, преодоление препятствий	Комплекс 1
98,99			Медленный бег 6 минут, под.игры « Снайперы», « Салки»	Комплекс 1
100,101			Равномерный бег до 8 минут, П\и с элементами спортигр	Комплекс 1
102			Техника прыжка с места, на результат, бег 300м.	Комплекс 1
103			Техника бега 100м на результат, подтягивание из виса на высокой перекладине	Комплекс 1
104,105			Зачет по легкой атлетике, бег, прыжки, метание мяча.	Комплекс 1

•

2.

Пояснительная записка. (6 класс)

Программа по физической культуре для 5 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования – М. просвещение 2001г.

- Примерной программы по физической культуре 5-9 классы М. просвещение, под ред .Ляха. 2011 г.(105 часов.)

- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов В.И. Лях, А.А.Зданевич. М. Просвещение 2011г на которую отводится 105 часов.

1.1.

Используемая литература :

1.Стандарты второго поколения 5-9 классы 2011г.

2. Примерная программа по учебным предметам физическая культура 5-9 классы 2011г

3. Настольная книга учителя физической культуры под\ ред .Кофмана 2000 г.

4. Методика преподавания гимнастики в школе М. Просвещение. 2000г.

5. «Шиповка юных» под\ ред . Матвеева. М. 2012г.

2.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

2.1 Ожидаемый результат обучения:

Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

3.2. Требования к уровню подготовленности;

- *демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);*
- *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*
- *описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.*

Теоретическая деятельность. Знания о физической культуре.

Знать Олимпийское движение в России. Уметь применять техническую подготовку, технику двигательных действий, навыки, умения и результат качества. Уметь формировать волевые и моральные качества.

Практическая деятельность. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Уметь организовать проведение самостоятельных занятий средствами физической культуры. Уметь оценить эффективности занятий физической культурой: технику движений, новых двигательных действий, самонаблюдение и самоконтроль.

Практическая деятельность. Физическое совершенствование.

Применять самостоятельно упражнения для коррекции фигуры, для профилактики нарушения зрения, для профилактики нарушения осанки..

3.2.1. Личностные результаты обучения

- 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;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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 дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);

2.2.2.Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

2.2.3.Предметные результаты обучения

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «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;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

4. Содержание учебного предмета

В соответствии со структурой предмет (физкультурной деятельности) включает в себя три основных учебных раздела:

4. Раздел – «Знания о физической культуре».
5. Раздел – «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»
6. Раздел – «Физическое совершенствование»

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Знания о физической культуре:

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. *Олимпийские игры древности и Мифы олимпийских игр*. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, *перевороты*).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Гимнастическая полоса препятствий. *Опорные прыжки*. Лазание по канату.

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерный*, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину с места и с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе*, мини-футболе, *настольном теннисе*, *бадминтоне*.

Основные способы плавания, специальные упражнения пловца на суше, дыхательная гимнастика.

Основы туризма: подбор снаряжения, туристические эстафеты, туристические возможности, ориентирование на местности, спортивная карта, рельеф, горизонты.

Стрельба: наведение цели, правильное дыхание, игры на внимание. Всего 105 часов, 35 учебных недель. Вариативная часть – 27 часов.

6.1. Контроль уровня обученности

Виды контроля –

- Предварительный ,проводится в начале учебного года.
- Текущий, проводится на каждом уроке (самоконтроль).
- Оперативный, проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, давление).
- Этапный, проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый, проводится в конце учебного года(тесты, зачеты).

Критерии контроля, оценивание –

6. По основам знаний.
7. По технике владения двигательными действиями.
8. По способам осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность.
9. По уровню физической подготовленности.
10. По улучшению уровня функциональной подготовленности, психологического состояния ,укрепления здоровья.

Знать \уметь :

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

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

Знать как правильно оценивать выполнение учебной задачи ,собственные возможности ее решения;

Уметь 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;

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

Знать об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

Самостоятельно проводить занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств;

Уметь раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

Ученик должен уметь и знать:

- 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 подготовке.
- Осуществлять судейство по одному из освоенных видов спорта,

В дальнейшем использовать приобретенные знания и умения.

- ОРУ – общеразвивающие упражнения, ОФП – общая физическая подготовка, П\и. – подвижные игры.

• ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

• 6 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Высокий старт 15–30 м, бег по	Знать инструкцию по		Ком-плекс 1		

				<p>дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега</p>	<p>ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м</p>				
			Комбинированный	<p>Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов</p>	<p>Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м</p>		Ком-плекс 1		
			Совершенствование знаний, умений, навыков	<p>Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений</p>	<p>Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м</p>		Ком-плекс 1		
			Контрольный	<p>Бег 60 м на результат. Специальные</p>	<p>Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м</p>	<p>Мальчики: 10,0; 10,6; 10,8.</p>	Ком-плекс 1		

					беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств		Девочки: 10,4; 10,0, 11,2			
		Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	3	Комбинированный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		Ком-плекс 1		
				Комбинированный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		Ком-плекс 1		
				Учетный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину и метание	Ком-плекс 1		

					Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		мяча в цель			
		Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1000 м на результат	Мальчики: 5,00; 5,30; 6,00. Девочки: 5,30; 6,00; 6,20	Комплекс 1		
2	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6	Комбинированный	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Уметь преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 10 минут		Комплекс 1		
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут; преодолевать препятствия		Комплекс 1		
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 минут		Комплекс 1		
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Равномерный бег 15 минут. Преодоление	Уметь в равномерном		Комплекс 1		

				препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	темпе бегать до 15 минут				
			Совершенствование знаний, умений, навыков	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут		Ком- плекс 1		
			Учетный	Бег 1200 м. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут	Без учета времени	Ком- плекс 1		
3	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения, висы		Ком- плекс 2	
			Совершенствование знаний, умений, навыков	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, висы		Ком- плекс 2		

					Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей					
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы		Ком-плекс 2		
				Учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений	Ком-плекс 2		
		Прикладные упражнения, упражнения в равновесии	4	Изучение нового материала	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Ком-плекс 2		
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по	Уметь выполнять строевые		Ком-плекс 2		

					наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	упражнения, прикладные упражнения				
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Ком-плекс 2		
				Учетный	Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, преодолевать препятствия	Оценка техники выполнения прикладных упражнений	Ком-плекс 2		
		Акробатика, лазание	4	Изучение нового материала	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Ком-плекс 2		
				Комплексный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с	Уметь выполнять акробатические		Ком-плекс 2		

					помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	элементы отдельно и в комбинации				
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Комплекс 2		
				Учетный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполнение кувырков на технику. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м	Комплекс 2		
4	Лыжная подготовка	Лыжные гонки	10/1	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Вкатывание 1,5 км	Уметь передвигаться на лыжах	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		
			2	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Ходьба полным шагом с	Уметь передвигаться на лыжах	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		

		движением рук					
3	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Ходьба полным шагом с движением рук. Переход с одновременного хода на попеременный	Уметь передвигаться на лыжах	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		
4	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Ходьба полным шагом с движением рук. Переход с одновременного хода на попеременный	Уметь передвигаться на лыжах	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		
5	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Ходьба полным шагом с движением рук. Преодоление дистанции 1000 м с учетом времени	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать дистанцию	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		
6	Учетный	Вкатывание 2 км на время	Уметь передвигаться на лыжах на время	Оценка техники передвижения	Комплекс 1		
7	Совершенствование ЗУН	Ходьба полным шагом с движением рук. Спуски и подъемы	Уметь преодолевать спуски и подъемы	Оценка техники спусков и подъемов	Комплекс 1		

			8	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Техника спусков и подъемов	Уметь преодолевать спуски и подъемы	Оценка техники спусков и подъемов	Комплекс 1		
			9	Комбинированный	Прохождение дистанции 2 км, спуски и подъемы, повороты на лыжах, торможение	Уметь преодолевать дистанцию 2 км, спуски и подъемы	Оценка техники спусков и подъемов	Комплекс 1		
			10	Учетный	Вкатывание по учебному кругу на время	Зачет	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		
5	Спортивные игры	Волейбол	12	Изучение нового материала	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3		
				Комбинированный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3		

				правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни					
			Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в паре. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
			Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в паре. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
			Комплексный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Ком-плекс 3		

					мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой	приемы				
					нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам					
				Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. 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		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		

				нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам					
			Комплексный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. 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 приема мяча двумя руками снизу в парах	Комплекс 3		
			Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять		Комплекс 3		
				двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар	технические приемы				

					после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам					
			Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы			Ком-плекс 3		
			Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи		Ком-плекс 3		

					подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам					
				Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
		Баскетбол	8	Изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		

				Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол						
			Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3			
			Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	Ком-плекс 3			

				Правила игры в баскетбол					
			Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки	Ком-плекс 3		
			Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
			Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические		Ком-плекс 3		

					после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.	приемы				
					Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола					
				Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2 × 1. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест	Ком-плекс 3		
				Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
6	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6	Комбинированный	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут		Ком-плекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут		Ком-плекс 4		
				Совершенствование	Равномерный бег до 12 минут.	Уметь в		Ком-		

				ЗУН	Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	равномерном темпе бегать до 12 минут		плекс 4		
				Совершенствования	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 20 минут		Комплекс 4		
				Учетный	Бег 2000 метров. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут	Оценка без учета времени	Комплекс 4		
7	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Комбинированный	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	Уметь пробежать с максимальной скоростью 30 м		Комплекс 4		
				Комбинированный	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м		Комплекс 4		
				Контрольный	Бег 60 м (мин) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м	Мальчики: 10,0; 10,4; 10,8. Девочки: 10,4;	Комплекс 4		

					Развитие скоростных качеств		10,8; 11,2			
		Прыжок в высоту, метание малого мяча	2	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность		Ком-плекс 4		
				Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность		Ком-плекс 4		

•

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	Знать инструкцию по ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м		Ком-плекс 1		
				Комбинированный	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		Ком-плекс 1		
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Высокий старт 15–30 м, Финиширование.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		Ком-плекс 1		

					Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений					
				Контрольный	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Мальчики: 10,0; 10,6; 10,8. Девочки: 10,4; 10,0, 11,2	Ком-плекс 1		
		Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	3	Комбинированный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		Ком-плекс 1		
				Комбинированный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		Ком-плекс 1		

					беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания					
				Учетный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину и метание мяча в цель	Комплекс 1		
		Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1000 м на результат	Мальчики: 5,00; 5,30; 6,00. Девочки: 5,30; 6,00; 6,20	Комплекс 1		
2	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6	Комбинированный	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Уметь преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 10 минут		Комплекс 1		
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий.	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут; преодолевать		Комплекс 1		

					Спортивные игры. Развитие выносливости	препятствия				
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 минут		Комплекс 1		
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут		Комплекс 1		
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут		Комплекс 1		
				Учетный	Бег 1200 м. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут	Без учета времени	Комплекс 1		
3	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых	Знать ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения, висы		Комплекс 2		

				способностей					
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы		Ком-плекс 2	
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы		Ком-плекс 2	
				Учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в виси. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений	Ком-плекс 2	
		Прикладные упражнения,	4	Изучение нового материала	Передвижения (ходьбой, бегом,	Уметь выполнять		Ком-плекс 2	

		упражнения в равновесии		прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	строевые упражнения, прикладные упражнения				
			Совершенствование знаний, умений, навыков	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Ком-плекс 2		
			Совершенствование знаний, умений, навыков	Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Ком-плекс 2		
			Учетный	Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, преодолевать препятствия	Оценка техники выполнения прикладных упражнений	Ком-плекс 2		
		Акробатика,	4	Изучение нового	Кувырок вперед,	Уметь	Ком-		

		лазание		материала	назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		плекс 2		
				Комплексный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Ком-плекс 2		
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Ком-плекс 2		
				Учетный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполнение кувырков на технику. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м	Ком-плекс 2		
4	Лыжная подготовка	Лыжные гонки	10/1	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности.	Уметь передвигаться на лыжах	Оценка техники хождения на	Комплекс 1		

				Совершенствование ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Вкатывание 1,5 км		лыжах			
2	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Ходьба полным шагом с движением рук	Уметь передвигаться на лыжах	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1				
3	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Ходьба полным шагом с движением рук. Переход с одновременного хода на попеременный	Уметь передвигаться на лыжах	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1				
4	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Ходьба полным шагом с движением рук. Переход с одновременного хода на попеременный	Уметь передвигаться на лыжах	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1				
5	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Ходьба полным шагом с	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать дистанцию	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1				

				движением рук. Преодоление дистанции 1000 м с учетом времени					
		6	Учетный	Вкатывание 2 км на время	Уметь передвигаться на лыжах на время	Оценка техники передвижения	Комплекс 1		
		7	Совершенствование ЗУН	Ходьба полным шагом с движением рук. Спуски и подъемы	Уметь преодолевать спуски и подъемы	Оценка техники спусков и подъемов	Комплекс 1		
		8	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Техника спусков и подъемов	Уметь преодолевать спуски и подъемы	Оценка техники спусков и подъемов	Комплекс 1		
		9	Комбинированный	Прохождение дистанции 2 км, спуски и подъемы, повороты на лыжах, торможение	Уметь преодолевать дистанцию 2 км, спуски и подъемы	Оценка техники спусков и подъемов	Комплекс 1		
		10	Учетный	Вкатывание по учебному кругу на время	Зачет	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		
5	Спортивные игры	Волейбол	12	Изучение нового материала	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Ком- плекс 3		

				Комбинированный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. 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		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		

				руками в паре. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам					
			Комплексный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Ком- плекс 3		
				нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам					
			Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком- плекс 3		

				правилам					
			Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. 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			Ком-плекс 3	
			Комплексный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. 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 приема мяча двумя руками снизу в парах		Ком-плекс 3	
			Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача	Уметь играть в волейбол по упрощенным			Ком-плекс 3	

					мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу	правилам, выполнять				
					двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	технические приемы				
				Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		

				Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. 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	Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		

					правилам					
		Баскетбол	8	Изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
				Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
				Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Оценка техники ведения мяча с изменением	Ком-плекс 3		

				<p>направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол</p>	<p>выполнять технические приемы</p>	<p>направления и высоты отскока</p>			
			Комбинированный	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола</p>	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки</p>	Комплекс 3		
			Комбинированный	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное</p>	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>		Комплекс 3		

				нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола						
			Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы			Ком-плекс 3		
				Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола						
			Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2 × 1. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест		Ком-плекс 3		
			Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы			Ком-плекс 3		

					способностей. Терминология баскетбола					
6	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6	Комбинированный	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 минут		Комплекс 4		
				Совершенствования	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 20 минут		Комплекс 4		
				Учетный	Бег 2000 метров. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут	Оценка без учета времени	Комплекс 4		
7	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Комбинированный	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	Уметь пробежать с максимальной скоростью 30 м		Комплекс 4		
				Комбинированный	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м		Комплекс 4		

					Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений					
				Совершенствование ЗУН	Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м			Комплекс 4	
				Контрольный	Бег 60 м (мин) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Мальчики: 10,0; 10,4; 10,8. Девочки: 10,4; 10,8; 11,2		Комплекс 4	
		Прыжок в высоту, метание малого мяча	2	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность			Комплекс 4	
				Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность			Комплекс 4	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробежать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1		
				Учетный	Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь пробежать 100 м с максимальной скоростью	Мальчики: 13–9,3; 10–9,6. Девочки: 10–9,8; 7–10,0	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча	3	Комбинированный	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч		Комплекс 1		
				Комбинированный	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч		Комплекс 1		
				Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч	Мальчики: 400, 380, 360. Девочки: 370, 340, 320	Комплекс 1		
		Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1500 (2000 м)	Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00 Девочки: 7,30; 8,00; 8,30	Комплекс 1		
2	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление	6	Комбинированный	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 10 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
		препятстви й		Совершенство вание ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут		Ком- плекс 1			
				Совершенство вание ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут		Ком- плекс 1			
					Совершенство вание ЗУН	Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 17 минут, преодолевать вертикальные препятствия		Ком- плекс 1		
					Совершенство вание ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Ком- плекс 1		
					Учетный	Бег 2 км (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Мальчики: 10,00. Девочки: 12,00	Ком- плекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
3	Гимнастик а	Висы. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		Ком- плекс 2		
				Совершенство вание ЗУН	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		Ком- плекс 2		
				Совершенство вание ЗУН	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине		Ком- плекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Учетный	Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в висе	Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат	Мальчики: 9–7–5; девочки: 17–15–8	Ком- плекс 2		
	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	4	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, переносить партнера, выполнять упражнения в равновесии		Ком- плекс 2			
Совершенствование ЗУН			Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; передвигаться с грузом на плечах; выполнять комбинацию в равновесии		Ком- плекс 2				
Совершенствование ЗУН			Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, расхождение при встрече на гимнастической скамейке		Ком- плекс 2				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Учетный	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения	Выполнение на оценку комбинации в равновесии	Комплекс 2		
		Акробатика	4	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов		Комплекс 2		
				Комплексный	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов		Комплекс 2		
				Комплексный	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов		Комплекс 2		
				Учетный	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комплекс 2		

4	Лыжная подготовка	Лыжные гонки	10/1	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Вкатывание 1,5 км	Уметь передвигаться на лыжах	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		
			2	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Ходьба полным шагом с движением рук	Уметь передвигаться на лыжах	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		
			3	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Ходьба полным шагом с движением рук. Переход с одновременного хода на попеременный	Уметь передвигаться на лыжах	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		
			4	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Ходьба полным шагом с движением рук. Переход с одновременного хода на попеременный	Уметь передвигаться на лыжах	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		
			5	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Ходьба полным шагом с движением рук. Преодоление дистанции 1000 м с учетом времени	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать дистанцию	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		
			6	Учетный	Вкатывание 2 км на время	Уметь передвигаться на лыжах на время	Оценка техники передвижения	Комплекс 1		
			7	Совершенствование ЗУН	Ходьба полным шагом с движением рук. Спуски и подъемы	Уметь преодолевать спуски и подъемы	Оценка техники спусков и подъемов	Комплекс 1		
			8	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Техника спусков и подъемов	Уметь преодолевать спуски и подъемы	Оценка техники спусков и подъемов	Комплекс 1		
			9	Комбинированной	Прохождение дистанции 2 км, спуски и подъемы, повороты на лыжах, торможение	Уметь преодолевать дистанцию 2 км, спуски и подъемы	Оценка техники спусков и подъемов	Комплекс 1		

			10	Учетный	Вкатывание по учебному кругу на время	Зачет	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		
4	Спортивные игры	Волейбол	12	Освоение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи над собой во встречных колоннах	Комплекс 3		
				Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенство ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3		
				Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи в тройках после перемещения	Комплекс 3		
				Совершенство ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенство ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенство ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Комбини- рованный	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники – нападающий удара	Ком-плекс 3		
				Совершенство ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс 3		
		Баскетбол	8	Комбини- рованный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие					
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная иг-ра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча разными способами	Комплекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,		Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять технические действия в игре				
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Комплекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2×2, 3×3, 4×4. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
5	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6	Комбинированный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенство ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 4		
				Учетный	Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь бежать 2 км (мальчики), 1,5 км (девочки)	Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00. Девочки: 7,30; 8,00; 8,30	Комплекс 4		
6	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Комбинированный	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 4		
				Комбинированный	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 4		
				Комбинированный	Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 4		
				Учетный	Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Мальчики: 9,3; 9,6; 9,8; девочки: 9,5; 9,8; 10,0	Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Прыжок в высоту, метание малого мяча	2	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов, метать мяч на дальность		Комплекс 4		
				Комбинированный	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов, метать мяч на дальность	Мальчики: 40–35–31 м; девочки: 35–30–28 м	Комплекс 4		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	план	факт
									11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки		Комплекс 1		
				Учетный	Бег на результат 100 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге	Мальчики: 8,6 – «5»; 8,9 – «4»; 9,1 – «3». Девочки: 9,1 – «5»; 9,3 – «4»; 9,7 – «3»	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		Прыжок в длину; метание малого мяча	3	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега, выполнять отведение мяча		Комплекс 1			
				Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега		Комплекс 1			
				Учетный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм	Мальчики: 420–400–380. Девочки: 380–360–340. Оценка техники метания мяча	Комплекс 1			
		Бег на средние дистанции	1	Комплексный	Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь пробежать дистанцию 2000 м	Мальчики: 8,30–9,00; 9,00–9,20. Девочки: 7,30–9,00	Комплекс 1			
2	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6	Комплексный	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1			
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1			
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1			
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1			
				Учетный	Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Юноши: 16,00–17,00–18,00. Девочки: 10,30–11,30–12,30	Комплекс 1			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3	Гимнастик а	Висы. Строевые упражнения	4	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Комплекс 2			
				Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Комплекс 2			
				Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Комплекс 2			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
				Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъема переворотом; подтягиваний в висе: мальчики – 10–8–6; поднятие ног в висе: девочки – 16–12–8	Комплекс 2			
	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	4	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке		Комплекс 2				
Совершенствование ЗУН			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, владеть переноской партнера вдвоем на руках		Комплекс 2					
Совершенствование ЗУН			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре		Комплекс 2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
				Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения. Лазание по канату	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять сход с наклонной скамейки сбеганием	Оценка техники лазания по канату – 6 м – 12 с (мальчики)	Комплекс 2			
		Акробатика	4	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно		Комплекс 2			
				Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь		Комплекс 2			
					Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат	Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор		Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
					(девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полета, комбинацию из акробатических элементов					
				Учетный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комплекс 2			

4	Лыжная подготовка	Лыжные гонки	10/1	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Вкатывание 1,5 км	Уметь передвигаться на лыжах	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		
			2	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Ходьба полным шагом с движением рук	Уметь передвигаться на лыжах	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		
			3	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Ходьба полным	Уметь передвигаться на лыжах	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		

					шагом с движением рук. Переход с одновременного хода на попеременный					
			4	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Ходьба полным шагом с движением рук. Переход с одновременного хода на попеременный	Уметь передвигаться на лыжах	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		
			5	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Ходьба полным	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать дистанцию	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		

					шагом с движением рук. Преодоление дистанции 1000 м с учетом времени					
			6	Учетный	Вкатывание 2 км на время	Уметь передвигаться на лыжах на время	Оценка техники передвижения	Комплекс 1		
			7	Совершенствование ЗУН	Ходьба полным шагом с движением рук. Спуски и подъемы	Уметь преодолевать спуски и подъемы	Оценка техники спусков и подъемов	Комплекс 1		
			8	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Техника спусков и подъемов	Уметь преодолевать спуски и подъемы	Оценка техники спусков и подъемов	Комплекс 1		
			9	Комбинированный	Прохождение дистанции 2 км, спуски и подъемы, повороты	Уметь преодолевать дистанцию 2 км, спуски и подъемы	Оценка техники спусков и подъемов	Комплекс 1		

					на лыжах, торможени е					
			10	Учетный	Вкатывани е по учебному кругу на время	Зачет	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		

4	Спортивные игры	Волейбол	12	Изучение нового материала	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3			
				Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3			
				Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Комплекс 3			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
				Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3			
				Комплексный	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3			

				Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей						
			Совершенство ЗУН	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Ком- плекс 3			
			Совершенство ЗУН	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах	Ком- плекс 3			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
				Совершенство ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Ком- плекс 3			
				Комбини- рованный	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	Ком- плекс 3			
				Совершенство ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Ком- плекс 3			
				Совершенство ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Ком- плекс 3			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
				Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3			
		Баскетбол	8	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3			
				Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3			
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3			
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения штрафного броска	Комплекс 3			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
					Учебная игра. Правила баскетбола						
				Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3			
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3			
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3			
				Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке	Комплекс 3			

5	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6	Комплексный	Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта. Инструктаж по ТБ	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 4			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 4			
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 4			
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 4			
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 4			
				Учетный	Бег на результат 3000 м (юноши) и	Уметь бежать в	Мальчики: 16,00–	Ком-			

					2000 м (девушки). Развитие выносливости	равномерном темпе 20 минут	17,00–18,00. Девочки: 10,30–11,30–12,30	плекс 4			
--	--	--	--	--	---	----------------------------	--	------------	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
6	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		Комплекс 4			
				Комплексный	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, выполнять технику старта учащимся, принимающим эстафетную палочку		Комплекс 4			
				Комплексный	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью. Владеть техникой старта учащимся, принимающим эстафетную палочку		Комплекс 4			
				Учетный	Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь пробежать 100 м с низкого старта с максимальной скоростью. Владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи	Мальчики: 8,6–5; 8,9–4; 9,1–3. Девочки: 9,1–5; 9,3–4; 9,7–3	Комплекс 4			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		Прыжок в высоту, метание малого мяча на дальность	2	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте, сохранять для техники метания мяча ритм		Комплекс 4			
				Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования		Комплекс 4			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс(105 ч.)

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	26	Вводный	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Стартовый разгон. Финиш. низкий старт, до 80 м. Развитие скоростных качеств.	знать инструктаж т.б.		Ком-плекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 40 м. Бег с ускорением, изменением направления, частоты. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи		Ком-плекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки		Ком-плекс 1		
				Учетный	Бег на результат 100 метров (мин). Специальные беговые	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с	Мальчики: 8,6 – «5»; 8,9 – «4»;	Ком-плекс		

					упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге	9,1 – «3». Девочки: 9,1 – «5»; 9,3 – «4»; 9,7 – «3»	1		
--	--	--	--	--	--	---	---	---	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Прыжок в длину; метание малого мяча		Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега, выполнять отведение мяча		Комплекс 1		
				Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега		Комплекс 1		
					Учетный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм	Мальчики: 420–400–380. Девочки: 380–360–340. Оценка техники метания мяча	Комплекс 1	
		Бег на средние дистанции		Комплексный	Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь пробегать дистанцию 2000 м	Мальчики: 8,30–9,00; 9,00–9,20. Девочки: 7,30–9,00	Комплекс 1		

2	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Комплексный	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут			Ком-плекс 1		
---	-----------------------------	--	--	-------------	---	--	--	--	-------------	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Ком-плекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Ком-плекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Ком-плекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Ком-плекс 1		
				Учетный	Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Юноши: 16,00–17,00–18,00. Девочки: 10,30–11,30–12,30	Ком-плекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
3	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	21	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Ком-плекс 2		
				Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Ком-плекс 2		
				Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Ком-плекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъема переворотом; подтягиваний в висе: мальчики – 10–8–6; поднятие ног в висе: девочки – 16–12–8	Комплекс 2		
		Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения		Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, владеть переноской пар-тнера вдвоем на руках		Комплекс 2		
					Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, передвигаться с		Комплекс 2	

					упражнения	грузом на плечах на неуравновешенной опоре				
--	--	--	--	--	------------	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения. Лазание по канату	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять сход с наклонной скамейки сбеганием	Оценка техники лазания по канату – 6 м – 12 с (мальчики)	Ком-плекс 2		
		Акробатика		Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно		Ком-плекс 2		
				Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь		Ком-плекс 2		
					Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат	Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в		Ком-плекс 2	

						упор				
--	--	--	--	--	--	------	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					(девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полета, комбинацию из акробатических элементов				
				Учетный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комплекс 2		
4	Спортивные игры	Волейбол	20	Изучение нового материала	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3		
			2	Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3		
				Совершенствование	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в	Уметь играть в волейбол по	Оценка техники выполнения	Ком-		

			2	ЗУН	прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	плекс 3		
--	--	--	---	-----	--	--	--	---------	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
			2	Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Ком-плекс 3		
			2	Комплексный	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Ком-плекс 3		

				через 3-ю зону. Развитие координационных способностей					
		2	Совершенствование ЗУН	<p>Стойки и перемещение игрока.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</p> <p>Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.</p>	<p>Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах</p>	<p>Ком-плекс 3</p>		
		2							

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
			2	Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Ком-плекс 3		
			2	Комбинированный	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	Ком-плекс 3		
			2	Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Ком-плекс 3		
			2	Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча,	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические		Ком-плекс 3		

			2		отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону.	приемы				
--	--	--	---	--	---	--------	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
			2	Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Ком-плекс 3		
		Баскетбол	9	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Ком-плекс 3		
				Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя	Уметь играть в баскетбол по упрощенным	Оценка техники выполнения штрафного броска	Ком-плекс		

					руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	правилам, применять в игре технические приемы			3		
--	--	--	--	--	--	---	--	--	---	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					Учебная игра. Правила баскетбола					
				Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Ком-плекс 3		
				Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в	Ком-плекс 3		

					Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	в игре технические приемы	прыжке			
--	--	--	--	--	---	---------------------------	--------	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Ком-плекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	лыжная подготовка - 12 ч лыжные гонки.			изучение нового материала	инструктаж, вкатывание, ходьба полным ходом с движением рук. 2 км.	Уметь передвигаться на лыжах.	1	Ком-плекс 3		
				Комбинированный	техника ранее изученных ходов, бесшажный ход, спуски с пологих склонов	Уметь кататься на лыжах	2	Ком-плекс 3		
				учетный	техника ранее освоенных способов передвижения на лыжах, спуски, бесшажный ход.	Уметь кататься на лыжах	1	Ком-плекс 3		
				Учетный	Техника бесшажного хода, спуски и поъемы, вкатывание 2 км с учетом времени.	знать технику выполнения	1	Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Ком-плекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Ком-плекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Ком-плекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Ком-плекс 4		
				Учетный	Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Мальчики: 16,00–17,00–18,00. Девочки: 10,30–	Ком-плекс		

							11,30–12,30	4		
--	--	--	--	--	--	--	-------------	---	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
6		Спринтерский бег, эстафетный бег	6	Вводный	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		Комплекс 4		
				Комплексный	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, выполнять технику старта учащимся, принимающим эстафетную палочку		Комплекс 4		
				Комплексный	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью. Владеть техникой старта учащимся, принимающим эстафетную палочку		Комплекс 4		
				Учетный	Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь пробежать 100 м с низкого старта с максимальной скоростью. Владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи	Мальчики: 8,6–5; 8,9–4; 9,1–3. Девочки: 9,1–5; 9,3–4; 9,7–3	Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Прыжок в высоту, метание малого мяча на дальность	2	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте, сохранять для техники метания мяча ритм		Ком-плекс 4		
				Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования		Ком-плекс 4		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 класс (105 ч.)

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	26	Вводный	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Стартовый разгон. Финиш. низкий старт, до 70м. Развитие скоростных качеств.	знать инструктаж т.б.		Ком-плекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 50 м. Бег с ускорением, изменением направления, частоты. ОРУ на развитие скоростной выносливости. Эстафетный бег.	Уметь пробежать 30 м .		Ком-плекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробежать заданную дистанцию		Ком-плекс 1		
				Учетный	Низкий старт, эстафеты. Бег на заданную дистанцию, с изменением частоты, эстафеты. Финиш. ОРУ на развитие общей выносливости. Пульс 30сек	Уметь финишировать		Ком-плекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Прыжок в длину; метание малого мяча		Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега, выполнять отведение мяча		Комплекс 1		
				Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега		Комплекс 1		
				Учетный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм	Мальчики: 420–400–380. Девочки: 380–360–340. Оценка техники метания мяча	Комплекс 1		
		Бег на средние дистанции	Комплексный	Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь пробежать дистанцию 2000 м	Мальчики: 8,30–9,00; 9,00–9,20. Девочки: 7,30–9,00	Комплекс 1			
2	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Комплексный	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1		
				Учетный	Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Юноши: 16,00–17,00–18,00. Девочки: 10,30–11,30–12,30	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
3	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	21	совершенствование ЗУН	Инструктаж, перестроения в движении, перестроения, сед углом, кувырки в группировке, комбинации разученных элементов.	Уметь выполнять упр		Ком-плекс 2		
				Комплексный	Перестроения в движении, опорный прыжок, сед углом, гимнастические упражнения, стойки, мост из положения стоя с помощью.ОРУ.5	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Ком-плекс 2		
				Комплексный	перестроения в движении, опорный прыжок, сед углом, гимнастические упражнения, стойки, мост, основы знаний. развитие гибкости.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Ком-плекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в вися. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в вися	Оценка техники выполнения подъема переворотом; подтягиваний в вися: мальчики – 10–8–6; поднятие ног в вися: девочки – 16–12–8	Комплекс 2		
	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения			Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, владеть переноской пар-гнера вдвоем на руках		Комплекс 2		
					Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре		Комплекс 2	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения. Лазание по канату	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять сход с наклонной скамейки сбеганием	Оценка техники лазания по канату – 6 м – 12 с (мальчики)	Комплекс 2		
		Акробатика		Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно		Комплекс 2		
			Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь		Комплекс 2			
			Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат	Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор		Комплекс 2			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					(девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полета, комбинацию из акробатических элементов				
				Учетный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комплекс 2		
4	Спортивные игры 29 ч.	Волейбол	20	совершенствование ЗУН.	Инструктаж, стойка игрока, передвижение. Передача мяча двумя руками в тройках, правила игры в волейбол. Развитие ловкости рук, координационных способностей. двусторонняя игра 3 партии.	знать технику выполнения		Комплекс 3		
			2	комбинированный	стойка игрока, перемещения на площадке, передачи мяча двумя руками сверху. Нападающий удар. Нижняя подача, позиционное нападение.	знать правила игры		Комплекс 3		
			2	Совершенствование ЗУН	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
			2	Совершенствование ЗУН	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3		
			2	Комплексный	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3		
			2	Совершенствование ЗУН	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3		
			2	Совершенствование ЗУН	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
			2	Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Ком-плекс 3		
			2	Комбинированный	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	Ком-плекс 3		
			2	Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Ком-плекс 3		
			2	Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
			2	Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Ком-плекс 3		
		Баскетбол	9	Изучение нового материала	Стойки игрока, ведение мяча, свободные броски по кольцу. передача на месте. Повороты без мяча, остановка прыжком.	Уметь подавать мяч		Ком-плекс 3		
				Комплексный	техника перемещения игрока, ведение. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	знать технику выполнения		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	учебная игра в баскетбол по правилам, броски двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь выполнять броски.		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	Уметь выполнять броски.	Оценка техники выполнения штрафного броска	Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					Учебная игра. Правила баскетбола					
				Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3		
				Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке	Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Ком-плекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	лыжная подготовка - 12 ч лыжные гонки.			изучение нового материала	инструктаж, вкатывание, ходьба полным ходом с движением рук. 3км.	Уметь передвигаться на лыжах.	1	Ком-плекс 3		
				Комбинированный	техника ранее изученных ходов,ОФП бесшажный ход, спуски с пологих склонов	Уметь кататься на лыжах	2	Ком-плекс 3		
				учетный	техника ранее освоенных способов передвижения на лыжах, спуски, бесшажный ход.	Уметь кататься на лыжах	1	Ком-плекс 3		
				Учетный	Техника бесшажного хода, спуски и поъемы, вкатывание 2 км с учетом времени.	знать технику выполнения	1	Ком-плекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				совершенствование ЗУН	поворот переступанием, ходьба плным ходом, дистанция 3 км. Подъем елочкой.	знать технику подъема	2	Ком-плекс 3		
				учетный урок	совершенствование техники ходов, подъем елочкой, лесенкой, вкатывание.	Уметь кататься на лыжах	1	Ком-плекс 3		
				учетный урок	торможение плугом, преодоление дистанции 3 км с учетом времени, одновременный двушажный ход. совершенствование техники передвижения, подьемы их техника.одновременный ход.торможение.	Уметь проходить дистанцию	2 1	Ком-плекс 3		
5	легкая атлетика - 17 ч.	Бег по пересеченной местности.		изучение нового материала	Инструктаж, кросс 1000м, преодоление препятствий, развитие скоростно-силовых качеств. Основы знаний.	Уметь пробегать дистанцию.		Ком-плекс 4		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				комбинированный	техника медленного бега, О.Р.У. до 20 мин.специальные упражнения при беге.	Уметь пробегать 20мин.		Ком-плекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег с учетом времени 15 мин.преодоление препятствий, стартовый разгон,ОРУ -4, повторение финиша.разгон	Уметь бежать в равномерном темпе.		Ком-плекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Ком-плекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики).	Уметь бежать в равномерном темпе		Ком-плекс		

				Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	20 минут			1		
			Учетный	Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Мальчики: 16,00–17,00–18,00. Девочки: 10,30–11,30–12,30		Ком-плекс 1		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
6		Спринтерский бег, эстафетный бег	6	Вводный	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		Ком-плекс 1		
				Комплексный	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, выполнять технику старта учащимся, принимающим эстафетную палочку		повороты с мячом		
				Комплексный	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью. Владеть техникой старта учащимся, принимающим эстафетную палочку		пресс		
				Учетный	Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать 100 м с низкого старта с максимальной скоростью. Владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки в зоне	на оценку	Ком-плекс 1		

						передачи				
--	--	--	--	--	--	----------	--	--	--	--

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
			2	Комбинированный	медленный бег на заданную дистанцию, ходьба по кругу, специальные беговые упражнения, прыжки с разбега. Бег по корридору. развитие скоростных качеств.	знать технику выполнения		прыжки с места		
				Комплексный	техника бега до 20 мин. Ходьба в ускоренном темпе, специальные беговые упражнения, стартовый разгон(средний темп).ОРУ - 7.	Уметь пробегать дистанцию.		бег 900м		