

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»**

Рабочая программа реализуется на уровне
основного общего образования

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, авторской программы по физической культуре Ляха В.И., Зданевича А.А. Программа базируется на системе ведущих целевых установок и ожидаемых результатах освоения ООП ООО МБОУ Школа № 5. В ней учтены основные положения Программы развития и формирования универсальных учебных действий ООП ООО МБОУ Школа № 5.

В учебном плане МБОУ Школы № 5 на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год

**Авторы - составители:
Кравченко Г.В.
Дмитриев М.П.**

1. Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура»

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- « формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- 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 потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—

12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

« демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

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

• **Метапредметные результаты**

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

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

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

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

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

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

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

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм)

поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- 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;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- 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;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

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

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

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

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

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

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

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

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- » способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- 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;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на

будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

При реализации курса «Физическая культура»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

• Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в
- волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся

индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.*

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррекционной физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приёмы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Ритмическая гимнастика.
Опорные прыжки.
Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.
Волейбол. Игра по правилам.
Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .**5 класс**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”

1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

7 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр. мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25

11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

3. Тематическое планирование, с указанием количества часов

Курс «Физическая культура» изучается в 5-9 м классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 510ч): в 5 классе —102ч, в 6 классе — 102ч, в 7 классе— 102ч, в 8 классе— 102ч, в 9 классе-102ч.

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
I	Знания о физической культуре					
1	История физической культуры	В процессе урока				
2	Физическая культура (основные понятия)	В процессе урока				
3	Физическая культура человека	В процессе урока				
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий				
III	Физическое совершенствование					
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и учебной недели				
2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	В режиме учебного дня и учебной недели				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18ч	18ч	18ч	18ч	18ч

2.2	Легкая атлетика	21ч	21ч	21ч	21ч	21ч
2.3	Спортивные игры:	45ч	45ч	45ч	45ч	45ч
2.3.1	Гандбол	10	10	10	10	10
2.3.2	Баскетбол	15	15	15	15	15
2.3.3	Волейбол	10	10	10	10	10
2.3.4	Футбол	10	10	10	10	10
2.4	Кроссовая подготовка	18ч	18ч	18ч	18ч	18ч
Всего:		102ч	102ч	102ч	102ч	102ч
Итого:		510 ч				

5 класс

№ п/п	Наименование раздела программы и тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания
1	Лёгкая атлетика Спринтерский бег. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега Метание малого мяча. Бег на средние дистанции. Кроссовый бег.	12	Изучение нового материала	Высокий старт. Бег с ускорением 30-40 м. Линейная эстафета. СБУ. Способствовать развитию скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности.
2			Совершенствование ЗУН	Высокий старт. Бег с ускорением 30-40 м. Линейная эстафета. СБУ. Способствовать развитию скоростных и силовых качеств. Сила (понятие и как её развивать).
3			Комплексный (изучение, совершенствование)	Высокий старт. Бег с ускорением 30-40 м. СБУ и СПУ. Учить технике отталкивания в прыжках в длину способом «согнув ноги» с 5 шагов разбега и повторить технику мягкого приземления. Бег до 1000 м в игре. Способствовать развитию физических качеств. Физкультурная викторина.
4			Комплексный (изучение, совершенствование, учёт)	Проверить умение выполнять высокий старт. Бег с ускорением 30-40 м. СБУ и СПУ. Учить технике отталкивания в прыжках в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега и повторить технику мягкого приземления. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств. Учить технике метания мяча с 3 шагов разбега.
5			Комплексный (совершенствование, учёт)	Бег на результат 60 м (Учёт). СБУ и СПУ. Совершенствовать технику отталкивания в прыжках в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега и повторить технику мягкого приземления. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств. Учить технике метания мяча с 3 шагов разбега.
6			Комплексный (совершенствование, учёт)	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега (Учёт). СБУ и СПУ. Совершенствовать технику метания мяча с 3 шагов разбега. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств. Физкультурная

				викторина.
7			Комплексный	Совершенствовать технику метания мяча с 3 шагов разбега. Равномерный бег до 10 мин. Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). Физ. викторина.
8			Комплексный	Метание мяча с 3 шагов разбега (Учёт). Бег в равномерном темпе до 1500 метров. «Подтягивание». Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). Игры по выбору учащихся.
9			Комплексный	Бег 1000 метров (Учёт). Метание мяча в цель. Игры по выбору учащихся. Основные показатели физического развития.
10			Комплексный	Метание мяча в цель. Бег в равномерном темпе до 10-12 мин. Эстафета по кругу. Прыжки через короткую скакалку. Способствовать развитию физических качеств. Физкультурная викторина.
11			Комплексный	Бег по пересечённой местности (кросс) до 15 мин. Способствовать развитию гибкости (Упражнения на гибкость). Игры по выбору детей.
12			Комплексный	Бег по пересечённой местности (кросс) до 15 мин. Способствовать развитию гибкости (Упражнения на гибкость). Игры по выбору детей.
13	Спортивные игры Баскетбол	12	Изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных). Правила ТБ при игре в баскетбол.
14			Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных). Терминология баскетбола.
15			Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных). Терминология баскетбола.

16			Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных). Терминология баскетбола.
17			Комплексный	Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Круговая тренировка.
18			Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных). Линейная эстафета. Бросок мяча двумя руками от груди. Терминология баскетбола.
19			Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных). Линейная эстафета. Бросок мяча двумя руками от груди. Терминология баскетбола. Челночный бег 3x10 м.
20			Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных). Линейная эстафета. Бросок мяча двумя руками от груди. Терминология баскетбола. Челночный бег 3x10 м (Учёт).
21			Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди парами в шаге, на месте в кругу и в квадрате. Игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных). Бросок мяча двумя руками от груди. Терминология баскетбола.
22			Комплексный	Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Круговая тренировка.
23			Изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических

				качеств (координационных, силовых). Правила игры в баскетбол.
24			Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силовых). Правила игры в баскетбол.
25	Гимнастика Висы. Строевые упражнения. Акробатика. Прикладные упражнения.	12	Изучение нового материала	Полоса препятствий с лазанием, ползанием, перелазанием, акробатическими упражнениями. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лёжа. Эстафеты. ОРУ в движении. Использование видеопроектора (акробатика)
26			Комплексный	Полоса препятствий с лазанием, ползанием, перелазанием, акробатическими упр. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лёжа. Эстафеты. ОРУ в движении. «Отжимание в упоре лёжа (Учёт). Использование видеопроектора (акробатика)
27			Комплексный	Полоса препятствий с лазанием, ползанием, перелазанием, акробатическими упражнениями. Акробатическое соединение из ранее изученных элементов. Стойка на голове и руках согнув ноги (Мальчики). Кувырок назад в полушпагат (Девочки). ОРУ в движении. Гибкость (Учёт). Использование видеопроектора (акробатика)
28			Комплексный	Полоса препятствий с лазанием, ползанием, перелазанием, акробатическими упражнениями. Акробатическое соединение из ранее изученных элементов – (учёт). Стойка на голове и руках согнув ноги (Мальчики). Кувырок назад в полушпагат (Девочки). ОРУ (проводят дети).
29			Комплексный	ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Способствовать развитию силовых способностей. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Упражнения в равновесии (бревно). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.
30			Изучение нового материала	ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Способствовать развитию силовых способностей. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. «Подтягивание» в висе. Упражнения в равновесии (бревно).
31			Комплексный	ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Способствовать развитию силовых способностей. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. «Подтягивание» в висе. Упражнения в равновесии (бревно).
32			Комплексный	ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Способствовать развитию силовых способностей. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. «Подтягивание» в висе. Упражнения в равновесии (бревно).

33			Изучение нового материала	ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Способствовать развитию силовых способностей. Лазание по канату произвольным способом. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении.
34			Комплексный	ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Способствовать развитию силовых способностей. Лазание по канату произвольным способом. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ПТ – 30 сек (Учёт).
35			Комплексный	ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Учить технике опорного прыжка через гимнастического козла (в ширину) ноги врозь. Способствовать развитию силовых способностей. Лазание по канату произвольным способом.
36			Комплексный	ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Опорный прыжок через гимнастического козла (в ширину) ноги врозь. Способствовать развитию силовых способностей. Лазание по канату произвольным способом. Полоса препятствий.
37	Спортивные игры Волейбол	9	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.
38			Совершенствование ЗУН	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.
39			Совершенствование ЗУН	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.
40			Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.
41			Комплексный	Прыжок в длину с места (Учёт) Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.
42			Комплексный	ПТ – 30 сек (Учёт) Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.
43			Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.
44			Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча двумя руками снизу над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Упражнение на гибкость: наклон вперёд, сидя на полу (Учёт). Правила игры в волейбол, жесты судьи.
45			Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Правила игры в

				волейбол, жесты судьи.
46	Лыжная подготовка Лыжные хода. Повороты. Спуски. Подъёмы. Торможения.	21	Комплексный	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Одежда, обувь лыжника, подбор лыжного инвентаря, ботинок. Значение занятий лыжной подготовкой. Учить технике одновременного бесшажного хода. Совершенствовать технику попеременного и одновременного двухшажных ходов. Встречная эстафета. Равномерное передвижение до 1 км.
47			Комплексный	Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Совершенствовать технику попеременного и одновременного двухшажных ходов. Встречная эстафета. Равномерное передвижение до 1 км.
48			Комплексный	Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Совершенствовать технику <u>попеременного (Учёт)</u> и одновременного двухшажных ходов. Встречная эстафета. Равномерное передвижение до 1 км.
49			Комплексный	Совершенствовать технику <u>одновременного двухшажного хода (Учёт)</u> . Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Встречная эстафета. Равномерное передвижение до 2 км.
50			Комплексный	Учить технику подъёма на склон «ёлочкой». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке. Совершенствовать технику <u>одновременного бесшажного хода (Учёт)</u> . Совершенствовать технику попеременного и одновременного двухшажных ходов. Равномерное передвижение до 2 км.
51			Комплексный	Совершенствовать технику подъёма на склон «ёлочкой». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке. Учить технике торможения и поворота «плугом». Равномерное передвижение до 2 км.
52			Комплексный	Совершенствовать технику подъёма на склон «ёлочкой». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке. Совершенствовать технику торможений и поворотов «плугом». Равномерное передвижение до 2 км.
53			Комплексный	<u>Подъём на склон «ёлочкой» (Учёт)</u> . Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке. Совершенствовать технику торможений и поворотов «плугом». Равномерное передвижение по пересечённой местности до 2 км.
54			Комплексный	Совершенствовать технику подъёма на склон «ёлочкой». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке. Торможения.

				Равномерное передвижение по пересечённой местности до 2 км.
55			Комплексный	Лыжная гонка 1 км. Катание с горы.
56			Комплексный	Совершенствовать технику ранее изученных лыжных ходов, спусков, подъёмов, торможений. Равномерное передвижение по пересечённой местности до 3 км.
57			Комплексный	Совершенствовать технику подъёма на склон «ёлочкой». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке. Торможения. Равномерное передвижение по пересечённой местности до 2 км.
58			Комплексный	Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке. Совершенствовать технику торможений и поворотов «плугом». Равномерное передвижение по пересечённой местности до 2 км.
59			Комплексный	Совершенствовать технику подъёма на склон «ёлочкой». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке. <u>Торможение и поворот «плугом» (Учёт)</u> . Равномерное передвижение по пересечённой местности до 2 км.
60			Комплексный	Лыжная гонка 1 км. Катание с горы.
61		Способствующий развитию физических качеств.		Передвижение по пересечённой местности до 2 км. Катание с горы. <i>Бег с препятствиями до 10 мин. Круговая тренировка.</i>
62		Способствующий развитию физических качеств.		Передвижение по пересечённой местности до 2 км. Катание с горы. <i>Бег с препятствиями до 12 мин. Круговая тренировка.</i>
63		Способствующий развитию физических качеств.		Передвижение по пересечённой местности до 2,5 км. Катание с горы. <i>Бег с препятствиями до 14 мин. Круговая тренировка.</i>
64		Способствующий развитию физических качеств.		Передвижение по пересечённой местности до 2,5 км. Катание с горы. <i>Бег с препятствиями до 16 мин. Круговая тренировка.</i>
65		Способствующий развитию физических качеств.		Передвижение по пересечённой местности до 3 км. <i>Бег с препятствиями до 18 мин. Круговая тренировка.</i>
66		Способствующий развитию		Передвижение по пересечённой местности до 3 км. <i>Бег с препятствиями до 20 мин. Круговая</i>

			физических качеств.	<i>тренировка.</i>
67	Спортивные игры Волейбол	9	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Правила игры в волейбол, жесты судьи.
68			Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Правила игры в волейбол, жесты судьи.
69			Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Правила игры в волейбол, жесты судьи.
70			Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Правила игры в волейбол, жесты судьи.
71			Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Правила игры в волейбол, жесты судьи.
72			Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Правила игры в волейбол, жесты судьи.
73			Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Правила игры в волейбол, жесты судьи.
74			Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Правила игры в волейбол, жесты судьи.
75			Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Правила игры в волейбол, жесты судьи.
76	Спортивные игры Баскетбол	9	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силовых). Правила игры в баскетбол. Использование видеопроектора (баскетбол)
77			Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических

				качеств (координационных, силовых). Правила игры в баскетбол.
78			Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силовых). Правила игры в б/б.
79			Комплексный	Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Круговая тренировка.
80			Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силовых). Правила игры в баскетбол. Терминология баскетбола.
81			Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол. Способствовать развитию физических качеств.
82			Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол. Способствовать развитию физических качеств.
83			Комплексный	Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Круговая тренировка.
84			Комплексный	Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Круговая тренировка.
85	Лёгкая атлетика Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции.	18	Изучение нового материала	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега. Метание мяча в цель и на заданное расстояние. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт. Челночный бег 4х9 м. в линейной эстафете. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.
86	Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование ЗУН	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега. Метание мяча в цель и на заданное расстояние. Специальные беговые и прыжковые

				упражнения. Высокий старт. Челночный бег 4х12 м. в линейной эстафете. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.
87			Совершенствование ЗУН	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега. Метание мяча в цель и на заданное расстояние. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт. Челночный бег 4х12 м. в линейной эстафете. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.
88			Совершенствование ЗУН	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега. Метание мяча в цель и на заданное расстояние. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт. Челночный бег 4х12 м. в линейной эстафете. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.
89			Комбинированный	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега. Метание мяча в цель и на заданное расстояние. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт. Челночный бег 4х18 м. в линейной эстафете. Челночный бег 3х10 м (Учёт). Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.
90			Комбинированный	Бег 60 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание мяча с трёх шагов разбега. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств. Физкультурная викторина.
91			Комбинированный	Бег на результат 60 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание мяча с трёх шагов разбега. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств. Физкультурная викторина.
92			Комбинированный	Провести учёт по «подтягиванию» (мальчики), по «отжиманию» (девочки). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание мяча с трёх шагов разбега. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.
93			Комбинированный	Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Метанием мяча с трёх шагов разбега. Способствовать развитию скоростно-силовых и силовых качеств). Бег в равномерном темпе до 6-8 мин. Физкультурная викторина.
94			Комбинированный	Провести учёт по прыжкам в длину с разбега. Метанием мяча с трёх шагов разбега. Способствовать развитию скоростно-силовых и силовых качеств). Бег в равномерном темпе до 6-8

				мин. Физкультурная викторина.
95			Комбинированный	Провести учёт по метанию мяча с трёх шагов разбега. Равномерный бег до 10 мин. «Подтягивание». Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). Игра (мини-волейбол или футбол).
96			Комбинированный	Равномерный бег до 12 мин. Эстафетный бег по кругу. Подвижные игры.
97			Комбинированный	Бег 1000 метров (Учёт). Игры по выбору учащихся (мини-волейбол, футбол).
98			Комбинированный	Равномерный бег до 15 мин. Игры по выбору учащихся (мини-волейбол, футбол). Подведение итогов учебного года.
99			Комбинированный	Равномерный бег до 15 мин. Игры по выбору учащихся (мини-волейбол, футбол).

100			Комбинированный	Бег 1000 метров (Учёт). Игры по выбору учащихся (мини-волейбол, футбол).
101			Комбинированный	Равномерный бег до 15 мин. Игры по выбору учащихся (мини-волейбол, футбол).
102			Комбинированный	Равномерный бег до 15 мин. Игры по выбору учащихся (мини-волейбол, футбол). Подведение итогов.

6 класс

№ п/п	Наименование раздела программы и тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания
1	Лёгкая атлетика Спринтерский бег. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега Метание малого мяча. Бег на средние дистанции. Кроссовый бег.	12	Изучение нового материала	Высокий старт. Бег с ускорением 30-40 м. Линейная эстафета. СБУ. Способствовать развитию скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности.
2			Совершенствование ЗУН	Высокий старт. Бег с ускорением 30-40 м. Линейная эстафета. СБУ. Способствовать развитию скоростных и силовых качеств. Сила (понятие и как её развивать).
3			Комплексный (изучение, совершенствование)	Высокий старт. Бег с ускорением 30-40 м. СБУ и СПУ. Учить технике отталкивания в прыжках в длину способом «согнув ноги» с 5 шагов разбега и повторить технику мягкого приземления. Бег до 1000 м в игре. Способствовать развитию физических качеств. Физкультурная викторина.
4			Комплексный (изучение, совершенствование, учёт)	Проверить умение выполнять высокий старт. Бег с ускорением 30-40 м. СБУ и СПУ. Учить технике отталкивания в прыжках в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега и повторить технику мягкого приземления. Способствовать развитию скоростных и

				скоростно-силовых качеств. Учить технике метания мяча с 3 шагов разбега.
5			Комплексный (совершенствование, учёт)	Бег на результат 60 м (Учёт). СБУ и СПУ. Совершенствовать технику отталкивания в прыжках в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега и повторить технику мягкого приземления. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств. Учить технике метания мяча с 3 шагов разбега.
6			Комплексный (совершенствование, учёт)	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега (Учёт). СБУ и СПУ. Совершенствовать технику метания мяча с 3 шагов разбега. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств. Физкультурная викторина.
7			Комплексный	Совершенствовать технику метания мяча с 3 шагов разбега. Равномерный бег до 10 мин. Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). Физ. викторина.
8			Комплексный	Совершенствовать технику метания мяча с 3 шагов разбега. Равномерный бег до 10 мин. Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). Физ. викторина.
9			Комплексный	Метание мяча с 3 шагов разбега (Учёт). Бег в равномерном темпе до 1500 метров. «Подтягивание». Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). Игры по выбору учащихся.
10			Комплексный	Бег 1000 метров (Учёт). Метание мяча в цель. Игры по выбору учащихся. Основные показатели физического развития.
11			Комплексный	Метание мяча в цель. Бег в равномерном темпе до 10-12 мин. Эстафета по кругу. Прыжки через короткую скакалку. Способствовать развитию физических качеств. Физкультурная викторина.
12			Комплексный	Бег по пересечённой местности (кросс) до 15 мин. Способствовать развитию гибкости (Упражнения на гибкость). Игры по выбору детей.
13	Спортивные игры Баскетбол	12	Изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных). Правила ТБ при игре в баскетбол.
14			Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных). Терминология баскетбола.
15			Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных). Линейная эстафета. Бросок мяча двумя руками от груди. Терминология баскетбола.

16			Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных). Линейная эстафета. Бросок мяча двумя руками от груди. Терминология баскетбола. Челночный бег 3х10 м.
17			Комплексный	Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Круговая тренировка.
18			Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных). Линейная эстафета. Бросок мяча двумя руками от груди. Терминология баскетбола.
19			Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных). Линейная эстафета. Бросок мяча двумя руками от груди. Терминология баскетбола. Челночный бег 3х10 м.
20			Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных). Линейная эстафета. Бросок мяча двумя руками от груди. Терминология баскетбола. Челночный бег 3х10 м (Учёт).
21			Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди парами в шаге, на месте в кругу и в квадрате. Игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных). Бросок мяча двумя руками от груди. Терминология баскетбола.
22			Комплексный	Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Круговая тренировка.
23			Изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силовых). Правила игры в баскетбол.
24			Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силовых). Правила игры в баскетбол.
25	Гимнастика	12	Изучение	Инструктаж по ТБ. Правила страховки во время

	Висы. Строевые упражнения. Акробатика. Прикладные упражнения.		нового материала	выполнения упражнений. П/П с лазанием, ползанием, перелазанием, акробатическими упражнениями. Два кувырка, кувырок назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью. Эстафеты. ОРУ в движ.
26			Комплексный	П/П с лазанием, ползанием, перелазанием, акробатическими упр. Кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью. Эстафеты. ОРУ в движении. «Отжимание в упоре лёжа (У).
27			Комплексный	ОРУ в движении. П/П с лазанием, ползанием, перелазанием, акробатическими упражнениями. Акробатическое соединение из ранее изученных элементов. Стойка на голове и руках согнув ноги, стойка на голове и руках (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). Махи в упоре; сед ноги врозь; соскок махом назад (М) Гибкость (У).
28			Комплексный	ОРУ (проводят дети). Полоса препятствий с лазанием, ползанием, перелазанием, акробатическими упражнениями. Акробатическое соединение из ранее изученных элементов – (учёт). Стойка на голове и руках (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). Махи в упоре; сед ноги врозь; соскок махом назад (М).
29			Изучение нового материала	ОРУ (проводят дети). Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор; перемах в упор верхом; перемах с поворотом на 180 % в упор; соскок махом назад с поворотом на 90 % (М). Наскок в упор, переход переворотом вперёд в вис присев; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор, соскок махом назад (Д). Эстафеты. Упражнения на гимнастическом бревне. Способствовать развитию силовых качеств.
30			Комплексный	ОРУ (проводят дети). Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор; перемах в упор верхом; перемах с поворотом на 180 % в упор; соскок махом назад с поворотом на 90 % (М). Наскок в упор, переход переворотом вперёд в вис присев; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор, соскок махом назад (Д). Эстафеты. Упражнения на гимнастическом бревне. Способствовать развитию силовых качеств.
31			Комплексный	ОРУ (проводят дети). Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор; перемах в упор верхом; перемах с поворотом на 180 % в упор; соскок махом назад с поворотом на 90 % (М). Наскок в упор, переход переворотом вперёд в вис присев; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор, соскок махом назад (Д). Эстафеты. Упражнения на гимнастическом бревне. Способствовать развитию физических качеств (силы, гибкости). «Подтягивание» в висе.
32			Комплексный	ОРУ без предметов на месте. Напомнить технику выполнения упражнений на низкой перекладине (М) и низкой жерди (Д) Выполнение комплекса упражнений на низкой перекладине на технику. П/П с лазанием, ползанием, перелазанием.
33			Изучение нового	ОРУ с предметами на месте. «Подтягивание» в висе (М), в висе лёжа (Д) – Учёт. Прыжок ноги врозь через

			материала	«козла» в ширину и в длину. Способствовать развитию силовых способностей. Лазание по канату в три приёма. Передвижения по бревну и наклонной скамейке (ходьба, бег, прыжки).
34			Комплексный	ОРУ с предметами на месте. Прыжок ноги врозь через «козла» в ширину и в длину. Способствовать развитию силовых способностей. Лазание по канату в три приёма. Передвижения по бревну и наклонной скамейке (ходьба, бег, прыжки). ПТ – 30 сек (Учёт).
35			Комплексный	ОРУ с предметами на месте. Прыжок ноги врозь через «козла» в ширину и в длину. Способствовать развитию силовых способностей. Лазание по канату в три приёма. Передвижения по бревну и наклонной скамейке (ходьба, бег, прыжки). Прыжок в длину с места (У).
36			Комплексный	ОРУ с предметами на месте. Прыжок ноги врозь через «козла» в ширину и в длину. Способствовать развитию силовых способностей. Лазание по канату в три приёма. Передвижения по бревну и наклонной скамейке (ходьба, бег, прыжки). Полоса препятствий.
37	Спортивные игры Волейбол	9	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.
38			Совершенствование ЗУН	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.
39			Совершенствование ЗУН	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.
40			Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.
41			Комплексный	Прыжок в длину с места (Учёт) Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.
42			Комплексный	ПТ – 30 сек (Учёт) Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.
43			Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.
44			Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча двумя руками снизу над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Упражнение на гибкость: наклон вперёд, сидя на полу (Учёт). Правила игры в волейбол, жесты судьи.
45			Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча двумя руками снизу над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Правила игры в волейбол, жесты судьи.
46	Лыжная подготовка Лыжные хода. Повороты.	21	Комплексный	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Одежда, обувь лыжника, подбор

	Спуски. Торможения.	Подъёмы.		лыжного инвентаря, ботинок. Значение занятий лыжной подготовкой. Учить технике одновременного бесшажного хода. Совершенствовать технику попеременного и одновременного духшажных ходов. Встречная эстафета. Равномерное передвижение до 1 км.
47			Комплексный	Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Совершенствовать технику попеременного и одновременного духшажных ходов. Встречная эстафета. Равномерное передвижение до 1 км.
48			Комплексный	Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Совершенствовать технику попеременного (Учёт) и одновременного духшажных ходов. Встречная эстафета. Равномерное передвижение до 1 км.
49			Комплексный	Совершенствовать технику <u>одновременного двухшажного хода (Учёт)</u> . Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Встречная эстафета. Равномерное передвижение до 2 км.
50			Комплексный	Учить технику подъёма на склон «ёлочкой». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке. Совершенствовать технику <u>одновременного бесшажного хода (Учёт)</u> . Совершенствовать технику попеременного и одновременного духшажных ходов. Равномерное передвижение до 2 км.
51			Комплексный	Совершенствовать технику подъёма на склон «ёлочкой». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке. Учить технике торможения и поворота «плугом». Равномерное передвижение до 2 км.
52			Комплексный	Совершенствовать технику подъёма на склон «ёлочкой». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке. Совершенствовать технику торможений и поворотов «плугом». Равномерное передвижение до 2 км.
53			Комплексный	<u>Подъём на склон «ёлочкой» (Учёт)</u> . Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке. Совершенствовать технику торможений и поворотов «плугом». Равномерное передвижение по пересечённой местности до 2 км.
54			Комплексный	Совершенствовать технику подъёма на склон «ёлочкой». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке. <u>Торможение и поворот «плугом» (Учёт)</u> . Равномерное передвижение по пересечённой местности до 2 км.
55			Комплексный	Лыжная гонка 1 км. Катание с горы.
56			Комплексный	Совершенствовать технику ранее изученных лыжных ходов, спусков, подъёмов, торможений. Равномерное передвижение по пересечённой местности до 3 км.
57			Комплексный	Лыжная гонка 1 км. Катание с горы.
58			Комплексный	Совершенствовать технику подъёма на склон «ёлочкой». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке. Равномерное передвижение по пересечённой местности до 2 км.
59			Комплексный	Совершенствовать технику подъёма на склон «ёлочкой». Совершенствовать технику спуска со

				склона в средней стойке. <u>Торможение и поворот «плугом» (Учёт)</u> . Равномерное передвижение по пересечённой местности до 2 км.
60			Комплексный	Лыжная гонка 1 км. Катание с горы.
61			Способствующий развитию физических качеств.	Передвижение по пересечённой местности до 2 км. Катание с горы. <i>Бег с препятствиями до 12 мин. Круговая тренировка.</i>
62			Способствующий развитию физических качеств.	Передвижение по пересечённой местности до 2,5 км. Катание с горы. <i>Бег с препятствиями до 12 мин. Круговая тренировка.</i>
63			Способствующий развитию физических качеств.	Передвижение по пересечённой местности до 2,5 км. Катание с горы. <i>Бег с препятствиями до 14 мин. Круговая тренировка.</i>
64			Способствующий развитию физических качеств.	Передвижение по пересечённой местности до 3 км. Катание с горы. <i>Бег с препятствиями до 16 мин. Круговая тренировка.</i>
65			Способствующий развитию физических качеств.	Передвижение по пересечённой местности до 3 км. <i>Бег с препятствиями до 18 мин. Круговая тренировка.</i>
66			Способствующий развитию физических качеств.	Передвижение по пересечённой местности до 3 км. <i>Бег с препятствиями до 20 мин. Круговая тренировка.</i>
67	Спортивные игры Волейбол	9	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Правила игры в волейбол, жесты судьи.
68			Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Правила игры в волейбол, жесты судьи.
69			Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Правила игры в волейбол, жесты судьи.
70			Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Правила игры в волейбол, жесты судьи.
71			Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Правила игры в волейбол, жесты судьи.

72			Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Правила игры в волейбол, жесты судьи.
73			Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Правила игры в волейбол, жесты судьи.
74			Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Правила игры в волейбол, жесты судьи.
75			Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Правила игры в волейбол, жесты судьи.
76	Спортивные игры Баскетбол	9	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах и в движении. Игра 2х2, 3х3. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силовых). Правила игры в баскетбол.
77			Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах и в движении. Игра 2х2, 3х3. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силовых). Правила игры в баскетбол.
78			Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах и в движении. Игра 2х2, 3х3. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силовых). Правила игры в баскетбол.
79			Комплексный	Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Круговая тренировка.
80			Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силовых). Правила игры в баскетбол. Терминология баскетбола.
82			Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Способствовать развитию физических качеств

				(координационных, силовых). Правила игры в баскетбол. Терминология баскетбола.
82			Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силовых). Правила игры в баскетбол. Терминология баскетбола.
83			Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силовых). Правила игры в баскетбол. Терминология баскетбола.
84			Комплексный	Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Круговая тренировка.
85	Лёгкая атлетика Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.	18	Изучение нового материала	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега (Отталкивание). Метание мяча в цель по движущей цели. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт. Челночный бег 4х9 м. в линейной эстафете. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.
86			Совершенствование ЗУН	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега (Отталкивание). Метание мяча в цель по движущей цели. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт. Челночный бег 4х9 м. в линейной эстафете. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.
87			Совершенствование ЗУН	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега (Отталкивание). Метание мяча в цель по движущей цели. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт. Челночный бег 4х12 м. в линейной эстафете. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.
88			Совершенствование ЗУН	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега (Отталкивание). Метание мяча в цель по движущей цели. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт. Челночный бег 4х12 м. в линейной эстафете. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.
89			Комбинированный	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега. Метание мяча в цель по движущей цели. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт. Челночный бег 4х18 м. в линейной эстафете. Челночный бег 3х10 м (Учёт). Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.
90			Комбинированный	Бег 60 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание мяча с трёх шагов разбега. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств. Физкультурная викторина.
91			Комбинированный	Бег на результат 60 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание мяча с трёх-пяти

				шагов разбега. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств. Физкультурная викторина.
92			Комбинированный	Провести учёт по «подтягиванию» (мальчики), по «отжиманию» (девочки). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание мяча с трёх-пяти шагов разбега. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.
93			Комбинированный	Провести учёт по прыжкам в длину с разбега. Метанием мяча с трёх-пяти шагов разбега. Способствовать развитию скоростно-силовых и силовых качеств). Бег в равномерном темпе до 6-8 мин. Физкультурная викторина.
94			Комбинированный	Провести учёт по метанию мяча с трёх-пяти шагов разбега. Равномерный бег до 12 мин. «Подтягивание». Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). Игра (мини-волейбол или футбол).
95			Комбинированный	Провести учёт по метанию мяча с трёх шагов разбега. Равномерный бег до 10 мин. «Подтягивание». Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). Игра (мини-волейбол или футбол).
96			Комбинированный	Равномерный бег до 12 мин. Эстафетный бег по кругу. Подвижные игры.
97			Комбинированный	Бег 1000 метров (Учёт). Игры по выбору учащихся (мини-волейбол, футбол).
98			Комбинированный	Равномерный бег до 15 мин. Игры по выбору учащихся (мини-волейбол, футбол). Подведение итогов учебного года.
99			Комбинированный	Равномерный бег до 15 мин. Игры по выбору учащихся (мини-волейбол, футбол).
100			Комбинированный	Бег 1000 метров (Учёт). Игры по выбору учащихся (мини-волейбол, футбол).
101			Комбинированный	Равномерный бег до 15 мин. Игры по выбору учащихся (мини-волейбол, футбол). Подведение итогов учебного года.
102			Комбинированный	Равномерный бег до 15 мин. Игры по выбору учащихся (мини-волейбол, футбол). Подведение итогов учебного года.

7 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов	понятия		Планируемые результаты			П	Ф
					Предметные результаты	Универсальные учебные действия	Личностные результаты		
1 урок	ТБ.инструктаж на занятиях по легкой атлетике. Медленный бег.Бег с ускорением 30-40 м.Высокий старт.	1ч	Цель: Изучить правила соревнований и судейства, тех-кие стандарты и требования к безопасности во время бега по дистанции.	Знать и выполнять требования ТБ (техники безопасности) к выполняемым упражнениям и силовым нагрузкам. Знать методы и способы тренировки.	Учиться контролировать на волевом уровне использование психофизических ресурсов и уметь концентрировать необходимое усилие на основных позициях.	Планировать и регулировать элементарные волевые побуждения на беговую нагрузку проявлять устойчивое волевое усилие и мотивацию действия «я смогу и осилю; стану ещё сильнее».	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения.		

	1							
2урок.	Высокий старт. Стартовый разбег.Скоростной бег от 40 м.до 60м.	1ч	Цель: Изучать и понимать значимость техники высокого старта, вынос бедр во время бега, синхронности работе рук и ног. Понимать чувство темпа и ритма.	Знать и выполнять требования ТБ к выполняемым упражнения и силовым нагрузкам. Знать методы и тренировки и демонстрировать технику бега.	Учиться контролировать на волевом уровне использование психофизических ресурсов и уметь концентрировать необходимое усилие на основных позициях.	Планировать и регулировать элементарные волевые побуждения на беговую нагрузку проявлять устойчивое волевое усилие и мотивацию действия преодолевать страх и сомнения неуверенность		
	2							

Зурок	Высокий старт.Финиширование.Бег 30м.Стартовый разбег.Скоростной бег. до 60м.	1ч	Цель: Изучать и понимать значимость техники высокого старта, вынос бедра во время бега, синхронности работе рук и ног. Понимать чувство темпа и ритма.	Знать и выполнять требования ТБ. Знать методы тренировки и демонстрировать технику стартового разгона, прохождения основной дистанции и атаку финиша. Выполнять время зачёта	Учиться контролировать на волевом уровне использование психофизических ресурсов и уметь концентрировать необходимое усилие на основных позициях.	Планировать и регулировать перспективу роста результатов в беге на короткие дистанции. Учиться различать объективные субъективные сложности решения задач.		
3								
4урок	Бег 60м на результат.Бег в равномерном темпе от.15мин.до 20мин.	1ч	Цель: Изучать и понимать значимость техники высокого старта, вынос бедра во время бега, синхронности	требования ТБ. Знать методы тренировки и демонстрировать технику стартового разгона, прохождения	Учиться контролировать на волевом уровне использование психофизических ресурсов и уметь концентрировать необходимое	Уметь формировать установки: преодоление страха и неуверенности, на поиск поэтапных		

4			работе рук и ног. Понимать чувство темпа и ритма.	основной дистанции и атаку финиша. Выполнять время зачёта	усилие на основных позициях.	способов подготовки и сдачи сложных контрольных упр-ий. Уметь адекватно оценивать проделанный объём тренировочной работы.		
---	--	--	--	--	---	--	--	--

5урок	Бег ,600м 800м..Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1ч	Цель: Изучить правила соревнований и судейства, тех-кие стандарты и требования к безопасности во время бега по дистанции. Изучать и понимать значимость выполнения техники разбега,толчка от планки и выноса бедр,фазы полета и прземления	Знать и выполнять требования ТБ (техники безопасности) к выполняемым упражнения ям и силовым нагрузкам. Знать методы и способы тренировки. Демонстрировать технику стартового разгона,атаку планки,фазу толчка и полета,приземлен ия. Демонстрировать прыжок на результат.	Учиться контролировать на волевом уровне использование психофизических ресурсов и уметь концентрировать необходимое усилие на основных позициях.	Планировать и регулировать элементарные волевые побуждения на беговую нагрузку проявлять устойчивое волевое усилие и мотивацию действия «я смогу и осилю; стану ещё сильнее».		
-------	--	----	--	--	--	---	--	--

	5							
бурок.	Бег на 1500м.Метание мяча в цель.	1ч	Цель: Изучать и понимать значимость техники высокого старта, вынос бедра во время бега, синхронности работе рук и ног.	Знать и выполнять требования ТБ к выполняемым упражнениям и силовым нагрузкам. Знать методы тренировки и	Учиться контролировать на волевом уровне использование психофизических ресурсов и уметь концентрировать необходимое усилие на	Планировать и регулировать элементарные волевые побуждения на беговую нагрузку проявлять устойчивое		

	6		Понимать чувство темпа и ритма.	демонстрировать технику бега. и метания с места.	основных позициях.	волевое усилие и мотивацию действия преодолевать страх и сомнения неуверенность		
7урок	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега .Метание мяча в цель.	1ч	Цель: Изучать и понимать значимость выполнения техники разбега,отталкивания от планки и выноса бедра,фазы полета и приземления.Знать упражнения для	Знать и выполнять требования ТБ. Знать методы тренировки и демонстрировать технику прыжка. Знать подготовительные упражнения для метания мяча с	Учиться контролировать на волевом уровне использование психофизических ресурсов и уметь концентрировать необходимое усилие на основных позициях.	Планировать и регулировать перспективу роста результатов в беге на короткие дистанции. Учиться различать объективные субъективные сложности		

	7		развития скоростно-силовых качеств.	места.		решения задач.		
8 урок	Прыжок в длину с разбега.Метание мяча 150 г. с места на дальность.	1ч	Цель: Изучить и понимать значимость разбега,отталкиван ия от планки,полета и приземления. Совершенствовани е знаний выполнения техники разбега,выполнени	Выполнять ТБ. Знать методы тренировки и демонстрировать технику Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей,	Учиться контролировать на волевом уровне использование психофизических ресурсов и уметь концентрировать необходимое усилие на основных позициях.	Уметь формировать установки: преодоление страха и неуверенности, на поиск поэтапных способов подготовки и сдачи сложных контрольных упр-ий. Уметь адекватно		

8			е скрестного шага и выход в паозицию натянутого лука,выхлестывани е мяча через голову.	Демонстрировать бросок на результат.		оценивать проделанный объём тренировочной работы.			
---	--	--	--	--------------------------------------	--	---	--	--	--

9 урок	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с 5 шагов разбега.	1ч	Цель: Изучать и понимать значимость выполнения техники разбега, толчка от планки и выноса бедра, фазы полёта и приземления. Совершенствовать знания выполнения техники броска. Знать упражнения, для развития скоростно-силовых качеств.	Выполнять требования ТБ. Знать методы тренировки и демонстрировать технику стартового разгона, атаку планки, фазу толчка и полёта, приземления. Демонстрировать прыжок на результат Демонстрировать бросок на результат.	Учиться контролировать на волевом уровне использование психофизических ресурсов и уметь концентрировать необходимое усилие на основных позициях.	Уметь формировать установки: преодоление страха и неуверенности, на поиск поэтапных способов подготовки и сдачи сложных контрольных упр-ий. Уметь адекватно оценивать проделанный объём тренировочной работы.		
9								
10 урок	Метание мяча с 5 шагов разбега ..Кроссовая	1ч	Цель: Знать упражнения, для развития скоростно-	Выполнять требования ТБ. Знать методы	Учиться контролировать на волевом уровне использование	Уметь формировать установки: преодоление		

	подготовка		силовых качеств. Демонстрировать технику разбега,,перехода в позицию натянутого лука выхлестывать броском мяч.,	тренировки и демонстрировать технику стартового разгона, атаку планки, фазу толчка и полёта, приземления. Демонстрировать бросок на результат	психофизических ресурсов и уметь концентрировать необходимое усилие на основных позициях.	страха и неуверенности, на поиск поэтапных способов подготовки и сдачи сложных контрольных упр-ий. Уметь адекватно оценивать проделанный объём тренировочной работы.		
	10							
11 урок	Метание мяча. на результат.Эстафетный бег.	1ч	Цель: Совершенствован ие знаний выполнения техники разбега, перехода в позицию натянутого лука и выхлестывать броском мяч. Знать упражнения, для развития скоростно-силовых качеств.	Выполнять требования ТБ. Знать методы тренировки и демонстрировать технику стартового разгона, атаку планки, фазу толчка и полёта, приземления. Демонстрировать прыжок на результат	Учиться контролировать на волевом уровне использование психофизических ресурсов и уметь концентрировать необходимое усилие на основных позициях.	Уметь формировать установки: преодоление страха и неуверенности, на поиск поэтапных способов подготовки и сдачи сложных контрольных упр-ий. Уметь адекватно оценивать проделанный		

	11					объём тренировочной работы.		
12 урок	Бег с препятствиями. .Эстафета по кругу. .Кроссовая подготовка.	1ч	Цель: Совершенствовани е знаний по технике бега. Цель: Изучить правила соревнований и судейства, тех-кие стандарты и требования к безопасности во время бега по дистанции.	Выполнять требования ТБ. Знать методы тренировки и демонстрировать технику стартового разгона, атаку планки, фазу толчка и полёта, приземления. Демонстрировать прыжок на результат	Учиться контролировать на волевом уровне использование психофизических ресурсов и уметь концентрировать необходимое усилие на основных позициях.	Уметь формировать установки: преодоление страха и неуверенности, на поиск позтапных способов подготовки и сдачи сложных контрольных упр-ий. Уметь адекватно оценивать проделанный объём тренировочной работы.		
	12							

13 урок	Прыжок в высоту с разбега..Кроссовая подготовка.	1ч	Цель: Совершенствован ие знаний выполнения технику разбега, выполнение скрестного шага и выход в позицию натянутого, выхлёстывание мяча через голову. Понимать технология	Выполнять требования ТБ. Знать методы тренировки и демонстрировать технику разбега, перехода в позицию натянутого лука и выхлёстывать броском мяч и демонстрировать бросок на результат	Учиться контролировать на волевом уровне использование психофизических ресурсов и уметь концентрировать необходимое усилие на основных позициях.	Уметь формировать установки: преодоление страха и неуверенности, на поиск поэтапных способов подготовки и сдачи сложных контрольных упр-ий. Уметь адекватно оценивать проделанный объём тренировочной работы.			
------------	--	----	---	--	--	---	--	--	--

	13								

14 урок	Прыжок в высоту с разбега..Кроссовая подготовка.	1ч	Цель: . Понимать	Выполнять требования ТБ. Знать методы тренировки и демонстрировать технику разбега, перехода в позицию натянутого лука и выхлёстывать броском мяч и демонстрировать бросок на результат	Учиться контролировать на волевом уровне использование психофизических ресурсов и уметь концентрировать необходимое усилие на основных позициях.	Уметь формировать установки: преодоление страха и неуверенности, на поиск поэтапных способов подготовки и сдачи сложных контрольных упр-ий. Уметь адекватно оценивать проделанный объём тренировочной работы.		
14								
Спортивные игры:баскетбол-13 часов. 1четверть.								
15 урок	Т.Б.на занятиях по баскетболу. Передвижения с мячом	1ч .	Цель: Изучить правила игры, технические требования к	Знать и выполнять требования ТБ. Уметь выполнять	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений с	Планировать и целенаправленно регулировать волевые		

	и без мяча. Повороты с мячом. Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча на месте от плеча с пассивным сопротивлением.		игровой площадке. Технику передвижений.	технику приёма и передачи от груди.	летающими баскетбольными мячами по одному и в группе.	побуждения на изучение игровых упражнений с мячом.		
1								
16 урок	Правила игры. Передвижения и повороты игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Правила игры.	1ч	Цель: Изучить правила игры, технические требования к игровой площадке. Технику ведения.	Знать и выполнять требования ТБ. Уметь выполнять технику ведения и остановки.	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений с летающими баскетбольными мячами по одному и в группе.	Планировать и целенаправленно регулировать волевые побуждения на изучение игровых упражнений с мячом.		

	2							
17 урок	\Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение и передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении после 2х шагов. Правила игры. Учебная игра.	1ч .	Цель: Изучить правила игры, технические требования к игровой площадке. Технику ведения.	Знать и выполнять требования ТБ. Уметь выполнять перемещения и повороты.	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений с летающими баскетбольными мячами по одному и в группе.	Планировать и целенаправленно регулировать волевые побуждения на изучение игровых упражнений с мячом,		
	3							

18 урок	Ведение и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.Бросок мяча в движении одной рукой.Позиционное нападение с изменением направления. Учебная игра.	1ч .	Цель: Изучить правила игры, технические требования к игровой площадке. Технику передачи.	Знать и выполнять требования ТБ. Уметь выполнять технику приёма передачи от груди.	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений с летающими баскетбольными мячами по одному и в группе.	Планировать и целенаправленно регулировать волевые побуждения на изучение игровых упражнений с мячом.	.		
	4								

19 урок	Сочетание приемов передвижений и остановка игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы. Учебная игра. 5	1ч .	Цель: Изучить правила игры, технические требования к игровой площадке. Технику приёма передачи.	Знать и выполнять требования ТБ. Уметь выполнять технику приёма передачи от груди.	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений с летающими баскетбольными мячами по одному и в группе.	Планировать и целенаправленно регулировать волевые побуждения на изучение игровых упражнений с мячом,			
20 урок	Ведение и передачи мяча в движении с сопротивлением. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. 6	1ч .	Цель: Изучить правила игры, технические требования к игровой площадке. Технику приёма передачи.	Знать и выполнять требования ТБ. Уметь выполнять технику приёма передачи от груди.	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений с летающими баскетбольными мячами по одному и в группе.	Планировать и целенаправленно регулировать волевые побуждения на изучение игровых упражнений с мячом.			

21 урок	Ведение.Передачи.Броски.Быстрый прорыв 2х1.Учебная игра.	1ч .	Цель: Изучить правила игры, технические требования к игровой площадке. Технику приёма передачи.	Знать и выполнять требования ТБ. Уметь выполнять технику приёма передачи из-за головы.	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений с летающими баскетбольными мячами по одному и в группе.	Планировать и целенаправленно регулировать волевые побуждения на изучение игровых упражнений с мячом.		
	7							
22 урок	Ведение,передачи мяча. Бросок мяча двумя руками от головы с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра.	1ч .	Цель: Изучить правила игры, технические требования к игровой площадке. Технику приёма передачи.	Знать и выполнять требования ТБ. Уметь выполнять технику приёма передачи от плеча.	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений с летающими баскетбольными мячами по одному и в группе.	Планировать и целенаправленно регулировать волевые побуждения на изучение игровых упражнений с мячом.		
	8							

23 урок	Нападение быстрым прорывом. Двухсторонняя игра в мини-баскетбол. 9	1ч .	Цель: Изучить правила игры, технические требования к игровой площадке. Технику приёма передачи.	Знать и выполнять требования ТБ. Уметь выполнять технику приёма передачи от плеча.	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений с летающими баскетбольными мячами по одному и в группе.	Планировать и целенаправленно регулировать волевые побуждения на изучение игровых упражнений с мячом.			
24 урок	Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча . Штрафной бросок. Игровые задания 2х2,3х3. Правила игры. 10	1ч .	Цель: Изучить правила игры, технические требования к игровой площадке. Технику приёма передачи.	Знать и выполнять требования ТБ. Уметь выполнять технику приёма передачи одной рукой.	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений с летающими баскетбольными мячами по одному и в группе.	Планировать и целенаправленно регулировать волевые побуждения на изучение игровых упражнений с мячом.			

25 урок	Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2,3х3. Учебная игра. 11	1ч	Цель: Изучить правила игры, технические требования к игровой площадке. Технику приёма передачи.	Знать и выполнять требования ТБ. Уметь выполнять технику приёма передачи одной рукой.	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений с летающими баскетбольными мячами по одному и в группе.	Планировать и целенаправленно регулировать волевые побуждения на изучение игровых упражнений с мячом.			
26 урок	Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. 12		Цель: Изучить правила игры, технические требования к игровой площадке. Технику приёма передачи.	Знать и выполнять требования ТБ. Уметь выполнять технику приёма передачи одной рукой.	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений с летающими баскетбольными мячами по одному и в группе.	Планировать и целенаправленно регулировать волевые побуждения на изучение игровых упражнений с мячом.			

27 урок	Игровые задания. Игра по правилам мини-баскетбола.		Цель: Изучить правила игры, технические требования к игровой площадке. Технику приёма передачи.	Знать и выполнять требования ТБ. Уметь выполнять технику приёма передачи одной рукой.	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений с летающими баскетбольными мячами по одному и в группе.	Планировать и целенаправленно регулировать волевые побуждения на изучение игровых упражнений с мячом.		
	13							

2 четверть. Гимнастика -14 часов. Спортивные игры: Волейбол.-7 часов.

28 урок	1 ТБ на занятиях гимнастики.Полоса препятствий с лазанием.,перелезание м.Акробатические упражнения.ОРУ в движении.	1ч .	Цель: Изучить и знать технику лазания по канату двумя способами. Знать способы развития силы рук и плечевого пояса	Уметь выполнять акробатические упражнения в среднем темпе по одному и в связке произвольно на оценку. Уметь страховать партнёра	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений на акробатической дорожке и гимнастических снарядах.	Планировать и целенаправленно регулировать волевые побуждения на изучение на гимнастических снарядах и акробатической дорожке		
---------	---	------	--	---	---	---	--	--

29 урок	2 Полоса препятствий. Акробатика:2кувырка вперед,кувырок назад.Стойка на лопатках.ОРУ в движении .»Отжимание» в упоре лежа(учет).	1ч .	Цель: Изучить и знать технику лазания по канату двумя способами. Знать способы развития силы рук и плечевого пояса	Уметь выполнять акробатические упражнения в среднем темпе по одному и в связке произвольно на оценку. Уметь страховать партнёра	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений на акробатической дорожке и гимнастических снарядах.	Планировать и целенаправленно регулировать волевые побуждения на изучение на гимнастических снарядах и акробатической дорожке		
30 урок	3 Полоса препятствий. ОРУ в движении. Акробатика:стойка на	1ч .	Цель: Изучить и знать технику лазания по канату двумя способами. Знать способы развития силы рук и плечевого пояса	Уметь выполнять лазание по канату на оценку и готовить место для лазания по канату.	Внутренне быть готовым к выполнению лазания по канату подавлять в себе страх и неуверенность в своих силах.	Планировать и целенаправленно регулировать волевые побуждения на изучение гимнастических снарядах и акробатической дорожке		

	голове и руках. Упоры.»Гибкость»--учет.							
31 урок	4 ОРУ в движении. Стойка на голове и руках. Упоры. Правила самоконтроля.	1ч .	Цель: Изучить и знать технику лазания по канату двумя способами. Знать способы развития силы рук и плечевого пояса	Уметь выполнять опорный прыжок на оценку и готовить место для опорного прыжка. Уметь выполнять подтягивания на перекладине.	Внутренне быть готовым к выполнению лазания по канату подавлять в себе страх и неуверенность в своих силах.	Планировать и целенаправленно регулировать волевые побуждения на изучение гимнастических снарядов и акробатической дорожки		
32 урок	5 ОРУ в движении. Акробатическое соединение. Упоры.	1ч .	Цель: Изучить и знать технику лазания по канату. Знать способы развития силы рук и плечевого пояса ..	Уметь выполнять опорный прыжок через гимнастического козла. Уметь выполнять подтягивания на перекладине.	Внутренне быть готовым к выполнению опорного прыжка, подавлять в себе страх и неуверенность в своих силах.	Планировать и целенаправленно регулировать волевые побуждения на изучение гимнастических снарядов и акробатической дорожке		

33 урок	6 ОРУ с предметами. Акробатическое соединение из ранее изученных элементов. Упоры. Помощь и страховка.	1ч .	Цель: Изучить и знать технику лазания по канату.. Знать способы развития силы рук и плечевого пояса .	Уметь выполнять опорный прыжок через гимнастического козла. Уметь выполнять подтягивания на перекладине.	Внутренне быть готовым к выполнению опорного прыжка, подавлять в себе страх и неуверенность в своих силах.	Планировать и целенаправленно регулировать волевые побуждения на изучение гимнастических снарядах и акробатической дорожке		
34 урок	7 Строевые упражнения. Висы: согнувшись и прогнувшись. Подъем переворотом в упор толчком двумя. Упражнения на гимнастическом бревне.	1ч .	Цель: Изучить и знать технику опорного прыжка ,знать способы развития силы рук и плечевого пояса и развития гибкости.	Уметь выполнять упражнения на матах: Юноши- подтягивания, выход силой на одну руку, выход в упор на руки махом вперёд, отжимание, махи, уголоч. Девушки – стойка на лопатках.	Внутренне быть готовым к выполнению опорного прыжка, подавлять в себе страх и неуверенность в своих силах.	Планировать и целенаправленно регулировать волевые побуждения на изучение гимнастических снарядах и акробатической дорожке		

35 урок	8 ОРУ. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор.Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор. Упражнения на гимнастическом бревне. Эстафеты.	1ч .	Цель: Изучить и знать технику опорного прыжка,изучить и знать технику выполнения кувырков вперед и назад, знать их названия и способы тренировки	Уметь выполнять упражнения на матах Юноши-подтягивания, выход силой на одну руку, перемахи ногами, выход в упор на руки махом вперед, Брусья-выполнять отжимание, махи, уголок. Девушки – стойка на лопатках.	Внутренне быть готовым к выполнению опорного прыжка, подавлять в себе страх и неуверенность в своих силах.	Планировать и целенаправленно регулировать волевые побуждения на изучение гимнастических снарядов и акробатической дорожке		
36 урок	9 ОРУ .Комплекс упражнений на перекладине. «Подтягивание» в висе и,висе лежа –учет.	1ч .	Цель: Изучить и знать технику опорного прыжка.	Уметь выполнять упражнения на матах Юноши-подтягивания, выход силой на одну руку, перемахи ногами, выход в упор на руки махом вперед, Брусья-выполнять отжимание, махи, уголок. Девушки упражнения на	Внутренне быть готовым к выполнению опорного прыжка, подавлять в себе страх и неуверенность в своих силах.	Планировать и целенаправленно регулировать волевые побуждения на изучение гимнастических снарядов и акробатической дорожке		

				бревне.					
37 урок	10 ОРУ с предметами. Прыжок через «козла» ноги врозь(д) и согнув ноги.(м). Лазание по канату в 3 приема. Передвижения по бревну и скамейке.	1ч . -	Цель: Изучить и знать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, знать их названия и способы . Цель-Изучить и знать технику опорного прыжка.Способы развития силы рук и плечевого пояса.	Уметь выполнять упражнения на перекладине: Юноши- подтягивания, выход силой на одну руку, перемахи ногами, выход в упор на руки махом вперёд, Брусья- выполнять отжимание, махи, уголок. Девушки упражнения на бревне. Уметь выполнять упражнения на снарядах	Внутренне быть готовым к выполнению опорного прыжка, подавлять в себе страх и неуверенность в своих силах.. Внутренне быть готовым к выполнению упражнений	Планировать и целенаправленно регулировать волевые побуждения на изучение гимнастических снарядах и акробатической дорожке Регулировать волевые качества			

38 урок	11		Изучить и знать технику выполнения опорного прыжка и лазания по канату	Уметь выполнять упражнения на снарядах. -	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений.	Планировать и целенаправленно регулировать волевые побуждения на изучение упражнений на гимнастических снарядах		
	ОРУ с предметами. Прыжок через козла. Лазание по канату. Передвижение по бревну и скамейке.		Изучить и знать технику выполнения опорного прыжка и технику лазания по канату..	Уметь выполнять упражнения на снарядах.	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений.	Использовать упражнения в самостоятельных занятиях.		
39 урок	12		Знать способы развития силы рук и плечевого пояса.	Уметь выполнять упражнения на снарядах. Оказывать страховку и	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений.	Активно использовать умения в самостоятельной физкультурно-		
	ОРУ с предметами.							

40 урок	Прыжок через «козла». Лазание по канату в 3 приема.		Описывать технику упражнений и составлять комбинации.	помощь во время выполнения упражнений.		оздоровительной деятельности.		
	13 ОРУ с предметами. Прыжок через «козла». Лазание по канату в 3 приема. Прыжок в длину с места- учет. .							

41 урок	14 ОРУ с предметами.Прыжок ноги врозь(д) и согнув ноги (м).через «козла». Лазание по канату в 3приема. Полоса препятствий.							
Спортивные игры: волейбол –7 часов (2четверть)								

42 урок	Инструкции по Т.Б на занятиях волейбола. Стойка игрока и перемещения вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Нижняя прямая подача. Правила игры.	1ч .	Цель: Изучить правила и судейство игры волейбол, игровых приёмов и игровых упражнений	Знать и выполнять ТБ к выполняемым упражнениям. Знать и уметь выполнять игровые приёмы в парах и четвёрках поперёк зала и через сетку	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений с летающими волейбольными мячами по одному и в группе.	Мотивировать свои действия «я научусь играть и т.д.». Правильно с учётом своих психофизических возможностей выстроить логику тренировочного процесса.			
1									
43 урок	Стойки.Перемещения игрока..Передача мяча сверху на месте.и после перемещения	1ч .	Цель: Изучить правила и судейство игры волейбол, игровых приёмов и	Знать и выполнять ТБ к выполняемым упражнениям. Знать и уметь выполнять игровые приёмы	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений с летающими волейбольными мячами по одному	Мотивировать свои действия «я научусь играть и т.д.». Правильно с учётом своих психофизических возможностей			

	вперед. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. 2		игровых упражнений	в парах и четвёрках поперёк зала и через сетку	и в группе.	выстроить логику тренировочного процесса.			
--	--	--	--------------------	--	-------------	---	--	--	--

44 урок	Передачи над собой..Нижняя прямая подача..Тактика свободного нападения. Правила игры. 3	1ч .	Цель: Изучить правила и судейство игры волейбол, игровых приёмов и игровых упражнений	Знать и выполнять ТБ к выполняемым упражнениям. Знать и уметь выполнять игровые приёмы в парах и четвёрках поперёк зала и через сетку	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений с летающими волейбольными мячами по одному и в группе.	Мотивировать свои действия «я научусь играть и т.д.». Правильно с учётом своих психофизических возможностей выстроить логику тренировочного процесса.			
45 урок	Стойки и перемещения игрока.Нижняя прямая подача.Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку..Игровые задания.	1ч .	Цель: Изучить правила и судейство игры волейбол, игровых приёмов и игровых упражнений	Знать и выполнять ТБ к выполняемым упражнениям. Знать и уметь выполнять игровые приёмы в парах и четвёрках поперёк зала и через сетку	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений с летающими волейбольными мячами по одному и в группе.	Мотивировать свои действия «я научусь играть и т.д.». Правильно с учётом своих психофизических возможностей выстроить логику тренировочного процесса.			

	4								
46 урок	Стойки и перемещения. Нижняя подача. Передача мяча сверху в парах через сетку.. Игра по упрощенным правилам. 5	1ч .	Цель: Изучить правила судейства игры волейбол, игровых приёмов и игровых упражнений через сетку.	Знать и выполнять ТБ к выполняемым упражнениям. Знать и уметь выполнять игровые приёмы в парах и четвёрках поперёк зала и через сетку	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений с летающими волейбольными мячами по одному и в группе.	Мотивировать свои действия «я научусь играть и т.д.». Правильно с учётом своих психофизических возможностей выстроить логику тренировочного процесса.			

47 урок	Нижняя подача.Передача мяча.сверху через сетку.Прием мяча двумя руками на месте.Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером...Игра. 6	1ч .	Цель: Изучить правила судейства игры волейбол, игровых приёмов и игровых упражнений через сетку.	Знать и выполнять ТБ к выполняемым упражнениям. Знать и уметь выполнять игровые приёмы в парах и четвёрках поперёк зала и через сетку	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений с летающими волейбольными мячами по одному и в группе.	Мотивировать свои действия «я научусь играть и т.д.». Правильно с учётом своих психофизических возможностей выстроить логику тренировочного процесса.			
48 урок	Передача мяча двумя руками сверху через сеткуПрием мяча снизу после перемещения вперед.Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером..Игра по упрощенным	1ч .	Цель: Изучить правила судейства игры волейбол, игровых приёмов и игровых упражнений через сетку.	Знать и выполнять ТБ к выполняемым упражнениям. Знать и уметь выполнять игровые приёмы в парах и четвёрках поперёк зала и через сетку	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений с летающими волейбольными мячами по одному и в группе.	Мотивировать свои действия «я научусь играть и т.д.». Правильно с учётом своих психофизических возможностей выстроить логику тренировочного процесса.			

	правилам.							
	7							
3четверть.-30часов.								
Лыжная подготовка – 20 часов.Спортивные игры:10 часов.								
49 урок	Инструктаж по Т.Б.на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря. Попеременный,одновременный бесшажный и одновременный 2хшажный ходы. Встречная эстафета..Прохождение дистанции 1км.	1ч .	ТБ инструктаж по экипировки температурному режиму, маршруту движения к месту обучения. Объяснения маршрута дистанции по которому предстоит двигаться лыжными ходами. Место сбора в экстренных случаях,	Изучать фазы одноопорного скольжения и переходом скольжения с одной ноги на другую с одновременным толчком руками в классическом ходе и коньковом. Изучать и тренировать одновременные ходы Горка: спуск в низкой позиции, падение на бок	Внутренне быть готовым к выходу в лесопарковую зону. Проявлять максимальное внимание для выполнения команд преподавателя и предлагаемых заданий. Учиться соотносить неизвестные ощущения с уже известными Мотивировать на выполнение задания	Прогнозировать конечный результат тренировки каждого упражнения в отдельности и оценивать эффективность применяемых упражнений и методов тренировки. Анализировать собственную способность к мобилизации собственных силовых ресурсов	.	

	1								
50урок	Одновременный одношажный ход.. Попеременный и одновременные ходы. Встречная эстафета. Прохождение	1ч .	ТБ инструктаж по экипировки температурному режиму, маршруту движения к месту обучения. Объяснения маршрута дистанции по которому	Изучать фазы одноопорного скольжения и переходом скольжения с одной ноги на другую с одновременным толчком руками в классическом ходе	Внутренне быть готовым к выходу в лесопарковую зону. Проявлять максимальное внимание для выполнения команд преподавателя и предлагаемых заданий. Учиться	Прогнозировать конечный результат тренировки каждого упражнения в отдельности и оценивать эффективность применяемых упражнений и	.		

	дистанции 2км.		предстоит двигаться лыжными ходами. Место сбора в экстренных случаях,	и коньковым. Изучать и тренировать одновременные ходы. Горка: спуск в низкой позиции, падение на бок	соотносить неизвестные ощущения с уже известными Мотивировать на выполнение задания	методов тренировки. Анализировать собственную способность к мобилизации собственных силовых ресурсов			
2									

51-52 уроки	Одновременный одношажный ход. Попеременный 2х-шажный (Учет). Одновременные ходы. Встречная эстафета. Равномерное передвижение 2км.	1ч .	ТБ инструктаж по экипировки температурному режиму, маршруту движения к месту обучения. Объяснения маршрута дистанции по которому предстоит двигаться лыжными ходами. Место сбора в экстренных случаях,	Изучать фазы одноопорного скольжения и переходом скольжения с одной ноги на другую с одновременным толчком руками в классическом ходе и коньковом. Изучать и тренировать одновременные ходы. Горка: спуск в низкой позиции, падение на бок	Внутренне быть готовым к выходу в лесопарковую зону. Проявлять максимальное внимание для выполнения команд преподавателя и предлагаемых заданий. Учиться соотносить неизвестные ощущения с уже известными Мотивировать на выполнение задания	Прогнозировать конечный результат тренировки каждого упражнения в отдельности и оценивать эффективность применяемых упражнений и методов тренировки. Анализировать собственную способность к мобилизации собственных силовых ресурсов			
53-54 уроки	Одновременный 2хшажный ход (Учет). Подъем в гору	1ч .	ТБ инструктаж по экипировки температурному режиму, маршруту движения к месту	Изучать фазы одноопорного скольжения и переходом скольжения с	Внутренне быть готовым к выходу в лесопарковую зону. Проявлять максимальное	Прогнозировать конечный результат тренировки каждого упражнения в			

5-6	скользящим шагом. Попеременный и одновременный 2хшажные ходы. Спуски в низкой и средней стойках. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 3км.		обучения. Объяснения маршрута дистанции по которому предстоит двигаться лыжными ходами. Место сбора в экстренных случаях,	одной ноги на другую с одновременным толчком руками в классическом ходе и коньковом. Изучать и тренировать одновременные ходы. Горка: спуск в низкой позиции, падение на бок	внимание для выполнения команд преподавателя и предлагаемых заданий. Учиться соотносить неизвестные ощущения с уже известными Мотивировать на выполнение задания	отдельности и оценивать эффективность применяемых упражнений и методов тренировки. Анализировать собственную способность к мобилизации собственных силовых ресурсов			
-----	---	--	--	--	--	---	--	--	--

55-56 уроки	Одновременный одношажный ход (Учет). Подъем «елочкой». Спуски. Торможения и поворот «плугом». Прохождение дистанции 3-4км.	1ч .	Изучить технические требования к выполнению лыжных ходов и передвижений. Изучить правила проведения лыжных соревнований.	Знать ТБ и экипировку, маршрут и правила передвижения к месту проведения урока; маршрут передвижения по лыжне. Уметь демонстрировать технику основных лыжных ходов; спусков с гор, тех-ку поворотов, способы безопасного падения и подъёма в гору	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений на лыжах в условиях зимнего леса. Мотивировать себя на выполнение задания в достижения максимальных результатов в освоении техник лыжных ходов и спуска гор.	Уметь планировать промежуточные и конечные результаты обучения и оценивать технику выполнения уже известных ходов и передвижений. Анализировать и выстраивать динамику освоения новых упражнений обучения ходам и их более сложных фаз передвижения. И их выполнение на более высоком темпе и скорости				
----------------	---	---------	--	--	--	---	--	--	--	--

	7-8								
57урок	Подъем скользящим шагом (Учет). Спуски. Торможение и поворот «плугом». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Передвижение на лыжах 2км..	1ч .	Изучить технические требования к выполнению лыжных ходов и передвижений. Изучить правила проведения лыжных соревнований.	Знать ТБ и экипировку, маршрут и правила передвижения к месту проведения урока; маршрут передвижения по лыжне. Уметь демонстрировать технику основных лыжных ходов; спусков с гор, тех-ку поворотов, способы безопасного падения и подъёма в гору	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений на лыжах в условиях зимнего леса. Мотивировать себя на выполнение задания в достижения максимальных результатов в освоении техник лыжных ходов и спуска гор.	Уметь планировать промежуточные и конечные результаты обучения и оценивать технику выполнения уже известных ходов и передвижений. Анализировать и выстраивать динамику освоения новых упражнений обучения ходам и их более сложных фаз передвижения. И			

	9					их выполнение на более высоком темпе и скорости			
58урок	Лыжная гонка 2км.	1ч ·	Изучить технические требования к	Знать ТБ и экипировку, маршрут и	Внутренне быть готовым к выполнению	Уметь планировать промежуточные и			

Катание с горы. Оказание помощи при обморожениях и травмах.			выполнению лыжных ходов и передвижений. Изучить правила проведения лыжных соревнований.	правила передвижения к месту проведения урока; маршрут передвижения по лыжне. Уметь демонстрировать технику основных лыжных ходов; спусков с гор, тех-ку поворотов, способы безопасного падения и подъёма в гору	упражнений на лыжах в условиях зимнего леса. Мотивировать себя на выполнение задания в достижения максимальных результатов в освоении техник лыжных ходов и спуска гор.	конечные результаты обучения и оценивать технику выполнения уже известные ходов и передвижений. Анализировать и выстраивать динамику освоения новых упражнений обучения ходам и их более сложных фаз передвижения. И их выполнение на более высоком темпе и скорости			
---	--	--	--	---	--	---	--	--	--

	10								
59урок	Поворот на месте махом. Попеременные и одновременные ходы. Спуски,подъемы,то рможения. Прохождение дистанции до 4км.	1ч .	Изучить технические требования к выполнению лыжных ходов и передвижений. Изучить правила проведения лыжных соревнований.	Знать ТБ и экипировку, маршрут и правила передвижения к месту проведения урока; маршрут передвижения по лыжне. Уметь демонстрировать технику основных лыжных ходов; спусков с гор, тех-ку поворотов, способы безопасного падения и	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений на лыжах в условиях зимнего леса. Мотивировать себя на выполнение задания в достижения максимальных результатов в освоении техник лыжных ходов и спуска горок.	Уметь планировать промежуточные и конечные результаты обучения и оценивать технику выполнения уже известные ходов и передвижений. Анализировать и выстраивать динамику освоения новых упражнений обучения ходам и их более сложных фаз			

				подъёма в гору		передвижения. И их выполнение на более высоком темпе и скорости			
	11								
60урок	Поворот на месте махом. Попеременный и одновременные ходы.	1ч .	Изучить технические требования к выполнению лыжных ходов и передвижений.	Знать ТБ и экипировку лыжника; маршрут и правила передвижения к месту	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений на лыжах в условиях зимнего леса. Мотивировать	Уметь планировать промежуточные и конечные результаты обучения и			

12	Спуски.Торможения. Прохождение дистанции 3км.		Изучить правила проведения лыжных соревнований. Исследовать структуру, схему, последовательность и постепенное увеличение интенсивности нагрузок, и познавательного процесса.	проведения урока; маршрут передвижения по лыжне. Уметь демонстрировать технику передвижения основных видов лыжных ходов; спусков с гор, тех-ку поворотов, способы безопасного падения и тех-ку подъёма в горки.	себя на выполнение задания в достижения максимальных результатов в освоении техник лыжных ходов и спуска горок.	оценивать технику выполнения уже известные ходов и передвижений. Анализировать и выстраивать динамику освоения новых упражнений обучения ходам и их более сложных фаз передвижения. И их выполнение на более высоком темпе, скорости и с большей силой.		
----	---	--	---	--	--	--	--	--

61-62 уроки	Подъем «елочкой». Спуски в средней стойке. Торможение и поворот»плугом» (Учет). Попеременные и одновременные ходы. Прохождение дистанции 2км.	1ч .	Изучить технические требования к выполнению лыжных ходов и передвижений. Изучить правила проведения лыжных соревнований. Исследовать структуру, схему, последовательность и постепенное увеличение интенсивности нагрузок, и познавательного процесса.	Знать ТБ и экипировку лыжника; маршрут и правила передвижения к месту проведения урока; маршрут передвижения по лыжне. Уметь демонстрировать технику передвижения основных видов лыжных ходов; спусков с гор, тех-ку поворотов, способы безопасного падения и тех-ку подъёма в горки.	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений на лыжах в условиях зимнего леса. Мотивировать себя на выполнение задания в достижения максимальных результатов в освоении техник лыжных ходов и спуска горок.	Уметь планировать промежуточные и конечные результаты обучения и оценивать технику выполнения уже известных ходов и передвижений. Анализировать и выстраивать динамику освоения новых упражнений обучения ходам и их более сложных фаз передвижения. И их выполнение на более высоком темпе, скорости и с большей силой.				
----------------	--	---------	--	--	--	---	--	--	--	--

	13-14								
63-63 уроки	Лыжная гонка 1км. Катание с горы. Эстафеты.	1ч ·	Изучить технические требования к выполнению лыжных ходов и передвижений. Изучить правила	Знать ТБ и экипировку лыжника; маршрут и правила передвижения к месту	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений на лыжах в условиях зимнего леса. Мотивировать	Уметь планировать промежуточные и конечные результаты обучения и оценивать технику			

			проведения лыжных соревнований. Исследовать структуру, схему, последовательность и постепенное увеличение интенсивности нагрузок, и познавательного процесса.	проведения урока; маршрут передвижения по лыжне. Уметь демонстрировать технику передвижения основных видов лыжных ходов; спусков с гор, тех-ку поворотов, способы безопасного падения и тех-ку подъёма в горки.	себя на выполнение задания в достижения максимальных результатов в освоении техник лыжных ходов и спуска гор.	выполнения уже известные ходов и передвижений. Анализировать и выстраивать динамику освоения новых упражнений обучения ходам и их более сложных фаз передвижения. И их выполнение на более высоком темпе, скорости и с большей силой.			
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

	15-16							
65-66	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Катание с горы. Игры.	1ч .	Изучить технические требования к выполнению лыжных ходов и передвижений. Изучить правила проведения лыжных соревнований. Исследовать структуру, схему, последовательность и постепенное увеличение интенсивности нагрузок, и познавательного процесса.	Знать ТБ и экипировку лыжника; маршрут и правила передвижения к месту проведения урока; маршрут передвижения по лыжне. Уметь демонстрировать технику передвижения основных видов лыжных ходов; спусков с гор, тех-ку поворотов, способы безопасного падения и тех-ку подъёма в горки.	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений на лыжах в условиях зимнего леса. Мотивировать себя на выполнение задания в достижения максимальных результатов в освоении техник лыжных ходов и спуска горок.	Уметь планировать промежуточные и конечные результаты обучения и оценивать технику выполнения уже известные ходов и передвижений. Анализировать и выстраивать динамику освоения новых упражнений обучения ходам и их более сложных фаз передвижения. И их выполнение на более высоком темпе, скорости и с большей силой.		
	17-18							

67урок	Прохождение дистанции 4км . Катание с горы. Игры:»Гонки с преследованием»,» Гонки с выбыванием».	1ч .	Изучить технические требования к выполнению классических ходов..	Коньковый ход поочередные отталкивания внутреннем ребром скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу. Спуск с горы в низкой стойке и падение на бок.	Мотивировать себя на выполнение задания в достижения максимальных результатов в освоении техник лыжных ходов и спуска горок.	Уметь планировать промежуточные и конечные результаты обучения и оценивать технику выполнения ходов в более высоком темпе, скорости и с большей силой.			
19									
68урок	Передвижение по пересеченной местности до 3км. Катание с горы.	1ч .	Изучить технические требования к выполнению классических	Коньковый ход поочередные отталкивания внутреннем ребром скользящей	Мотивировать себя на выполнение задания в достижения максимальных	Уметь планировать промежуточные и конечные результаты обучения и			

	Эстафеты и игры.		ходов.	лыжи и перенос массы тела на другую лыжу. Спуск с горы в низкой стойке и падение на бок.	результатов в освоении техник лыжных ходов и спуска горок.	оценивать технику выполнения ходов в более высоком темпе, скорости и с большей силой.			
20									

Волейбол – 10 часов (3 четверть)

69урок	Инструкции по Т.Б..Передача мяча двумя руками сверху в парах и тройках через сетку. Игра.	1ч .	Цель: Изучить правила и судейство игры волейбол, игровых приёмов и игровых упражнений	Знать и выполнять ТБ к выполняемым упражнениям. Знать и уметь выполнять игровые приёмы в парах и четвёрках поперёк зала и через сетку	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений с летающими волейбольным и мячами по одному и в группе.	Мотивировать свои действия «я научусь играть и т.д.». Правильно с учётом своих психофизических возможностей выстроить логику тренировочного процесса.			
--------	--	---------	---	---	--	---	--	--	--

	1								
70урок	.Передача мяча сверху двумя руками и прием мяча в парах через сетку. Игры и игровые задания (2х1:,3х1).	1ч .	Цель: Изучить правила и судейство игры волейбол, игровых приёмов и игровых упражнений	Знать и выполнять ТБ к выполняемым упражнениям. Знать и уметь выполнять игровые приёмы в парах и четвёрках поперёк зала и через сетку	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений с летающими волейбольным и мячами по одному и в группе.	Мотивировать свои действия «я научусь играть и т.д.». Правильно с учётом своих психофизических возможностей выстроить логику тренировочного процесса.			

	2								
71урок	Нижняя подача через сетку. Позиционное нападение с изменением позиции. Игры и игровые задания 3х2, 3х3.	1ч .	Цель: Изучить правила и судейство игры волейбол, игровых приёмов и игровых упражнений	Знать и выполнять ТБ к выполняемым упражнениям. Знать и уметь выполнять игровые приёмы в парах и четвёрках поперёк зала и через сетку	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений с летающими волейбольным и мячами по одному и в группе.	Мотивировать свои действия «я научусь играть и т.д.». Правильно с учётом своих психофизических возможностей выстроить логику тренировочного процесса.			
	3								

72урок	Нижняя прямая подача Прием мяча после подачи. Тактика свободного нападения. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам.	1ч	Цель: Изучить правила и судейство игры волейбол, игровых приёмов и игровых упражнений	Знать и выполнять ТБ к выполняемым упражнениям. Знать и уметь выполнять игровые приёмы в парах и четвёрках поперёк зала и через сетку	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений с летающими волейбольным и мячами по одному и в группе.	Мотивировать свои действия «я научусь играть и т.д.». Правильно с учётом своих психофизических возможностей выстроить логику тренировочного процесса.			
73 урок	Нижняя прямая подача.Нападающий удар после	1ч	Цель: Изучить правила судейства игры волейбол, игровых приёмов и	Знать и выполнять ТБ к выполняемым упражнениям. Знать и уметь	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений с летающими	Мотивировать свои действия «я научусь играть и т.д.». Правильно с учётом своих			

	подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. . 5		игровых упражнений через сетку.	выполнять игровые приёмы в парах и четвёрках поперёк зала и через сетку	волейбольшим и мячами по одному и в группе.	психофизических возможностей выстроить логику тренировочного процесса.			
74 урок	Нижняя подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1ч	Цель: Изучить правила судейства игры волейбол, игровых приёмов и игровых упражнений через сетку.	Знать и выполнять ТБ к выполняемым упражнениям. Знать и уметь выполнять игровые приёмы в парах и четвёрках поперёк зала и через сетку	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений с летающими волейбольшим и мячами по одному и в группе.	Мотивировать свои действия «я научусь играть и т.д.». Правильно с учётом своих психофизических возможностей выстроить логику тренировочного процесса.			

	6								
75 урок	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Игра по упрощенным правилам.	1 ч .	Цель: Изучить правила судейства игры волейбол, игровых приёмов и игровых упражнений через сетку.	Знать и выполнять ТБ к выполняемым упражнениям. Знать и уметь выполнять игровые приёмы в парах и четвёрках поперёк зала и через сетку	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений с летающими волейбольным и мячами по одному и в группе.	Мотивировать свои действия «я научусь играть и т.д.». Правильно с учётом своих психофизических возможностей выстроить логику тренировочного процесса.			
	7								

76 урок	Тактика защиты(зонная). Передачи,,прием мяча,подача. Игра по упрощенным правилам.	1ч	Цель: Изучить правила судейства игры волейбол, игровых приёмов и игровых упражнений через сетку.	Знать и выполнять ТБ к выполняемым упражнениям. Знать и уметь выполнять игровые приёмы в парах и четвёрках поперёк зала и через сетку	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений с летающими волейбольным и мячами по одному и в группе.	Мотивировать свои действия «я научусь играть и т.д.». Правильно с учётом своих психофизических возможностей выстроить логику тренировочного процесса.			
8									
77 урок	Тактика защиты. Комбинации из разученных элементов. Игра по упрощенным правилам. Метание мяча в цель(учет).	1ч	Цель: Изучить правила судейства игры волейбол, игровых приёмов и игровых упражнений через сетку.	Знать и выполнять ТБ к выполняемым упражнениям. Знать и уметь выполнять игровые приёмы в парах и четвёрках поперёк зала и через сетку	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений с летающими волейбольным и мячами по одному и в группе.	Мотивировать свои действия «я научусь играть и т.д.». Правильно с учётом своих психофизических возможностей выстроить логику тренировочного процесса.			

	9							
78 урок	Игровые задания 2:2,3:2,3:3. Игра по упрощенным правилам.	1 ч .	Цель: Изучить правила судейства игры волейбол, игровых приёмов и игровых упражнений через сетку.	Знать и выполнять ТБ к выполняемым упражнениям. Знать и уметь выполнять игровые приёмы в парах и четвёрках поперёк зала и через сетку	Внутренне быть готовым к выполнению упражнений с летающими волейбольным и мячами по одному и в группе.	Мотивировать свои действия «я научусь играть и т.д.». Правильно с учётом своих психофизических возможностей выстроить логику тренировочного процесса.		
	10							

4 четверть – 24 часа

Спортивные игры: Баскетбол-9 часов, Футбол-3 часа. Легкая атлетика-12 часов.

Баскетбол: 9 часов.(4 четверть.)

79 урок	Инструктаж по Т.Б. на занятиях баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановка игрока. Передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча двумя руками с места с пассивным противодействием. Быстрый прорыв 2х1.	1 ч	Цель: Изучить правила игры и судейство. Изучить название приёмов и финтов. Исследовать структуру, схему, увеличения интенсивности нагрузок, и усложнение технических упражнений, для более продуктивного освоения и совершенствования техник игры.	Знать и выполнять требования ТБ к выполняемым упражнениям. При обучении игровым приёмам и непосредственно самой игре учащийся должен знать и уметь выполнять правила безопасного выполнения этих приёмов и игр. Совершенствовать игровые умения и навыки.	Психологический быть готовым к выполнению игровых упражнений и учебных игр в режиме силового контакта и противодействия сопернику. Мотивировать себя на выполнение задания в достижения максимальных результатов в освоении изучаемых игровых умений с мячом и	Уметь планировать промежуточные и конечные результаты обучения и оценивать технику выполнения уже известные игровых умений и учебных игр по упрощенным правилам. Учиться создавать системы внутреннего и внешнего контроля, для определения динамики освоения техники новых умений с мячом		
---------	--	--------	--	--	--	--	--	--

	Учебная игра.			учебных игр.					
1									

80 урок	Сочетание приемов передвижений и остановка игрока. Передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча двумя от головы после ведения с пассивным противодействием. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра.	1 ч	Цель: Изучить правила игры и судейство. Изучить название приёмов и финтов. Исследовать структуру, схему, увеличения интенсивности нагрузок, и усложнение технических упражнений, для более продуктивного освоения и совершенствования техник игры.	Знать и выполнять требования ТБ к выполняемым упражнениям. При обучении игровым приёмам и непосредственно самой игре учащийся должен знать и уметь выполнять правила безопасного выполнения этих приёмов и игр. Совершенствовать игровые умения и навыки.	Психологический быть готовым к выполнению игровых упражнений и учебных игр в режиме силового контакта и противодействия сопернику. Мотивировать себя на выполнение задания в достижения максимальных результатов в освоении изучаемых игровых упражнений с мячом и учебных игр.	Уметь планировать промежуточные и конечные результаты обучения и оценивать технику выполнения уже известные игровых упр-ий и учебных игр по упрощенным правилам. Учиться создавать системы внутреннего и внешнего контроля, для определения динамики освоения техники новых упр-ий с мячом				
---------	--	--------	---	--	--	--	--	--	--	--

	2								
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

81 урок	Сочетание приемов передвижений. Передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча двумя от головы после ловли. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.	1 ч	Цель: Изучить правила игры и судейство. Изучить название приёмов и финтов. Исследовать структуру, схему, увеличения интенсивности нагрузок, и усложнение технических упражнений, для более продуктивного освоения и совершенствования техник игры.	Знать и выполнять требования ТБ к выполняемым упражнениям. При обучении игровым приёмам и непосредственно самой игре учащийся должен знать и уметь выполнять правила безопасного выполнения этих приёмов и игр. Совершенствовать игровые умения и навыки.	Психологический быть готовым к выполнению игровых упражнений и учебных игр в режиме силового контакта и противодействия сопернику. Мотивировать себя на выполнение задания в достижения максимальных результатов в освоении изучаемых игровых умений с мячом и учебных игр.	Уметь планировать промежуточные и конечные результаты обучения и оценивать технику выполнения уже известные игровых умений и учебных игр по упрощенным правилам. Учиться создавать системы внутреннего и внешнего контроля, для определения динамики освоения техники новых умений с мячом				
---------	--	--------	---	--	--	--	--	--	--	--

	3							
82 урок	Ведение мяча с сопротивлением.. Круговая тренировка. Двухсторонняя игра в мини-баскетбол.	1 ч	Цель: Изучить правила игры и судейство. Изучить название приёмов и финтов. Исследовать структуру, схему, увеличения интенсивности нагрузок, и усложнение технических упражнений, для более продуктивного освоения и совершенствования техник игры.	Знать и выполнять требования ТБ к выполняемым упражнениям. При обучении игровым приёмам и непосредственно самой игре учащийся должен знать и уметь выполнять правила безопасного выполнения этих приёмов и игр. Совершенствовать игровые умения и навыки.	Психологический быть готовым к выполнению игровых упражнений и учебных игр в режиме силового контакта и противодействия сопернику. Мотивировать себя на выполнение задания в достижения максимальных результатов в освоении изучаемых	Уметь планировать промежуточные и конечные результаты обучения и оценивать технику выполнения уже известные игровых упр-ий и учебных игр по упрощенным правилам. Учиться создавать системы внутреннего и внешнего контроля, для определения динамики освоения техники новых упр-ий с мячом		

	4				игровых упр- ий с мячом и учебных игр.				
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

83 урок	Ловля и передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1,3х2. Учебная игра.	1 ч · Цель: Изучать правила игры, технические особенности броска по кольцу из-за трёхсекундной зоны	Знать и выполнять требования ТБ к выполняемым упражнениям с броском по кольцу	Психологический и быть готовым к выполнению игровых упражнений и учебных игр в режиме силового контакта и противодействия сопернику.	Учиться создавать системы внутреннего и внешнего контроля, для определения динамики освоения техники новых упр-ий с мячом и более сложных бросков по кольцу.				
---------	--	---	--	---	---	--	--	--	--

	5							
84 урок	Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Нападение быстрым	1 ч ·	Цель: Изучать правила игры, технические особенности броска по кольцу из-за трёх секундной зоны	Знать и выполнять требования ТБ к выполняемым упражнениям с броском по кольцу	Психологический и быть готовым к выполнению игровых упражнений и учебных игр в режиме силового контакта и противодействия сопернику.	Учиться создавать системы внутреннего и внешнего контроля, для определения динамики освоения техники новых упр-ий с мячом и более сложных бросков по кольцу.		

	прорывом2х1,3х1. Учебная игра.								
	6								

85 урок	Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной	1 ч ·	Цель: Изучать правила игры, технические особенности броска по кольцу из-за трёх	Знать и выполнять требования ТБ к выполняемым упражнениям с броском по кольцу	Психологический быть готовым к выполнению игровых упражнений и учебных игр в	Учиться создавать системы внутреннего и внешнего контроля, для определения динамики освоения техники новых упр-ий			

7	рукой от плеча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1,3х1. Учебная игра.	секундной зоны		режиме силового контакта и противодействия сопернику.	с мячом и более сложных бросков по кольцу.			
---	--	----------------	--	--	---	--	--	--

86 урок	Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1 ч	Цель: Изучить правила игры и судейство Исследовать структуру, схему, последовательность продуктивного освоения бросков и совершенствования техник игры.	Знать и выполнять требования ТБ при обучении игровым приёмам и непосредственно самой игре. Уметь выполнять правила безопасного выполнения этих бросков и игровых приёмов	Психологический быть готовым к выполнению игровых упражнений и учебных игр в режиме силового контакта и противодействия сопернику. Мотивировать себя на достижение максимальных результатов	Учиться создавать системы внутреннего и внешнего контроля, для определения динамики освоения техники новых упр-ий с мячом и более сложных игровых технических связок и взаимодействия с партнёрами по команде			
87 урок		1 ч	Цель: Изучить	Знать и выполнять	Психологический быть	Учиться создавать			

9	Круговая тренировка. Двухсторонняя игра в мини-баскетбол.	. правила игры и судейство Исследовать структуру, схему, последовательность продуктивного освоения бросков и совершенствования техник игры.	требования ТБ при обучении игровым приёмам и непосредственно самой игре. Уметь выполнять правила безопасного выполнения этих бросков и игровых приёмов	готовым к выполнению игровых упражнений и учебных игр в режиме силового контакта и противодействия сопернику. Мотивировать себя на достижение максимальных результатов	системы внутреннего и внешнего контроля, для определения динамики освоения техники новых упр-ий с мячом и более сложных игровых технических связок и взаимодействия с партнёрами по команде		
---	--	--	--	--	---	--	--

Лёгкая атлетика -12часов. Футбол-3часа. (4четверть).

88 урок	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту способом «перешагиванием» с 3-5 шагов разбега. Метание мяча в цель. Низкий старт. Челночный бег 3х10м в линейной эстафете. . 1	1ч	Цель: Изучить правила соревнований и судейства, технические стандарты и требования к безопасности во время бега по дистанции.	Знать и выполнять требования ТБ (техники безопасности) к выполняемым упражнениям и силовым нагрузкам. Знать методы и способы тренировки.	Вырабатывать и контролировать на морально-волевом и осознанном уровне психофизические ресурсы и осознавать необходимость в самостоятельных тренировках.	Планировать и регулировать элементарные волевые побуждения на беговую нагрузку проявлять устойчивое волевое усилие и мотивацию действия «я смогу и осилю; стану ещё сильнее».			
89 урок	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	1ч	Цель: Изучить правила соревнований и судейства, технические стандарты и требования к безопасности во время бега по дистанции.	Знать и выполнять требования ТБ (техники безопасности) к выполняемым упражнениям и силовым нагрузкам. Знать методы и способы	Вырабатывать и контролировать на морально-волевом и осознанном уровне психофизические ресурсы и осознавать необходимость в	Планировать и регулировать элементарные волевые побуждения на беговую нагрузку проявлять устойчивое волевое усилие и мотивацию действия «я смогу и осилю; стану ещё			

	Метание мяча в цель. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег 3х10м в линейной эстафете. 2			тренировки.	самостоятельны х тренировках.	сильнее».			
90 урок	Прыжок в высоту. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Низкий старт. Бег 300м.	1ч	Цель: Изучать и понимать значимость техники высокого старта, вынос бедра во время бега, синхронности работе рук и ног. Понимать чувство темпа и ритма.	Знать и выполнять требования ТБ к выполняемым упражнениям и силовым нагрузкам. Знать методы и тренировки и демонстрировать технику бега.	Вырабатывать и контролировать на морально-волевом и осознанном уровне психофизические ресурсы и осознавать необходимость в самостоятельных тренировках.	Планировать и регулировать элементарные волевые побуждения на беговую нагрузку проявлять устойчивое волевое усилие и мотивацию действия преодолевать страх и сомнения неуверенность			

	3								
91 урок	Прыжок в высоту с разбега-учет. Метание мяча с разбега. Кроссовая подготовка.	1ч	Цель: Изучить правила соревнований и судейства, технические стандарты и требования к безопасности во время бега по дистанции.	Знать и выполнять требования ТБ (техники безопасности) к выполняемым упражнениям и силовым нагрузкам. Знать методы и способы тренировки.	Вырабатывать и контролировать на морально-волевом и осознанном уровне психофизические ресурсы и осознавать необходимость в самостоятельных тренировках.	Планировать и регулировать элементарные волевые побуждения на беговую нагрузку проявлять устойчивое волевое усилие и мотивацию действия «я смогу и осилю; стану ещё сильнее».			

	4								
92 урок	Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча с разбега. Бег 400м.	1ч	Цель: Изучить правила соревнований и судейства, технические стандарты и требования к безопасности во время бега по дистанции.	Знать и выполнять требования ТБ (техники безопасности) к выполняемым упражнениям и силовым нагрузкам. Знать методы и способы тренировки.	Вырабатывать и контролировать на морально-волевом и осознанном уровне психофизические ресурсы и осознавать необходимость в самостоятельных тренировках.	Планировать и регулировать элементарные волевые побуждения на беговую нагрузку проявлять устойчивое волевое усилие и мотивацию действия «я смогу и осилю; стану ещё сильнее».			

	5							
93 урок	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» . Метание мяча с разбега –учет.	1ч	Цель: Изучить правила соревнований и судейства, технические стандарты и требования к безопасности во время бега по дистанции.	Знать и выполнять требования ТБ (техники безопасности) к выполняемым упражнениям и силовым нагрузкам. Знать методы и способы тренировки.	Вырабатывать и контролировать на морально-волевом и осознанном уровне психофизические ресурсы и осознавать необходимость в самостоятельных тренировках.	Планировать и регулировать элементарные волевые побуждения на беговую нагрузку проявлять устойчивое волевое усилие и мотивацию действия «я смогу и осилю»; стану ещё сильнее».		

	6								
94 урок	.Прыжок в длину с разбега. Бег 600м. Подвижные игры.	1ч	Цель: Изучить правила соревнований и судейства, технические стандарты и требования к безопасности во время бега по дистанции.	Знать и выполнять требования ТБ (техники безопасности) к выполняемым упражнениям и силовым нагрузкам. Знать методы и способы тренировки.	Вырабатывать и контролировать на морально-волевом и осознанном уровне психофизические ресурсы и осознавать необходимость в самостоятельных тренировках.	Планировать и регулировать элементарные волевые побуждения на беговую нагрузку проявлять устойчивое волевое усилие и мотивацию действия «я смогу и осилю; стану ещё сильнее».			

	7								
95урок	Прыжок в длину с разбега . Бег 800м. Подвижные игры.	1ч	Цель: Изучить правила соревнований и судейства, технические стандарты и требования к безопасности во время бега по дистанции.	Знать и выполнять требования ТБ (техники безопасности) к выполняемым упражнениям и силовым нагрузкам. Знать методы и способы тренировки.	Вырабатывать и контролировать на морально-волевом и осознанном уровне психофизические ресурсы и осознавать необходимость в самостоятельных тренировках.	Планировать и регулировать элементарные волевые побуждения на беговую нагрузку проявлять устойчивое волевое усилие и мотивацию действия «я смогу и осилю; стану ещё сильнее».			

	8								
96урок	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. –учет. Эстафетный бег по кругу. Подвижные игры.	1ч	Цель: Изучить правила соревнований и судейства, технико-тактические стандарты и требования к безопасности во время бега по дистанции.	Знать и выполнять требования ТБ (техники безопасности) к выполняемым упражнениям и силовым нагрузкам. Знать методы и способы тренировки.	Вырабатывать и контролировать на морально-волевом и осознанном уровне психофизические ресурсы и осознавать необходимость в самостоятельных тренировках.	Планировать и регулировать элементарные волевые побуждения на беговую нагрузку проявлять устойчивое волевое усилие и мотивацию действия «я смогу и осилю; стану ещё сильнее».			

	9								
97урок	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 1000м. Подвижные игры.	1ч	Цель: Изучать и понимать значимость выполнения техники разбега, толчка от планки и выноса бедра, фазы полёта и приземления. Знать упражнения, для развития скоростно-силовых качеств.	Выполнять требования ТБ. Знать методы тренировки и демонстрировать технику стартового разгона, атаку планки, фазу толчка и полёта, приземления. Демонстрировать прыжок на результат	Вырабатывать и контролировать на морально-волевом и осознанном уровне психофизические ресурсы и осознавать необходимость в самостоятельных тренировках.	Уметь формировать установки: преодоление страха и неуверенности, на поиск поэтапных способов подготовки и сдачи сложных контрольных упражнений. Уметь адекватно оценивать проделанный объём тренировочной работы.			

	10								
98урок	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег по кругу. Подвижные игры.	1ч	Цель: Совершенствование знаний выполнения техники разбега, толчка от планки и выноса бедра, фазы полёта и приземления. Знать упражнения, для развития скоростно-силовых качеств.	Выполнять требования ТБ. Знать методы тренировки и демонстрировать технику стартового разгона, атаку планки, фазу толчка и полёта, приземления. Демонстрировать прыжок на результат	Вырабатывать и контролировать на морально-волевом и осознанном уровне психофизические ресурсы и осознавать необходимость в самостоятельных тренировках.	Уметь формировать установки: преодоление страха и неуверенности, на поиск поэтапных способов подготовки и сдачи сложных контрольных упражнений. Уметь адекватно оценивать проделанный объём тренировочной работы.			

	11								
99 урок	Кроссовая подготовка. Бег с препятствиями. Подвижные игры.	1ч	Цель: Совершенствование знаний выполнения технику разбега, толчка от планки и выноса бедра, фазы полёта и приземления. Знать упражнения, для развития скоростно-силовых качеств.	Выполнять требования ТБ. Знать методы тренировки и демонстрировать технику стартового разгона, атаку планки, фазу толчка и полёта, приземления. Демонстрировать прыжок на результат	Вырабатывать и контролировать на морально-волевом и осознанном уровне психофизические ресурсы и осознавать необходимость в самостоятельных тренировках.	Уметь формировать установки: преодоление страха и неуверенности, на поиск поэтапных способов подготовки и сдачи сложных контрольных упражнений. Уметь адекватно оценивать проделанный объём тренировочной работы.			

	12								
100 урокк	Правила ТБ на занятиях по футболу. Перемещения в стойке. Ускорения. С тарты. Игра по упрощенным правилам.	1ч	Цель: изучить историю футбола. Овладеть основными приемами игры.	Выполнять требования ТБ. Знать методы тренировки и моделировать технику игровых действий.	Вырабатывать и контролировать на морально-волевом и осознанном уровне психофизические ресурсы и осознавать необходимость в самостоятельных тренировках.	Уметь формировать установки: преодоление страха и неуверенности, на поиск поэтапных способов подготовки и сдачи сложных контрольных упражнений. Уметь адекватно оценивать проделанный объем тренировочной работы.			

	1								
101 урок	Стойки икрока.Перемеще ния.Повороты.Веден ия мяча-прием мяча-остановка- удар по воротам. Игра по упрощенным правилам.		Цель: Овладеть приемами игры.	Соблюдать правила игры.Взаимодейст вовать со сверстниками.	Вырабатывать и контролировать на морально- волевом и осознанном уровне психофизически е ресурсы и осознавать необходимость в самостоятельны х тренировках.	Уметь формировать установки: преодоление страха и неуверенности, на поиск поэтапных способов подготовки и сдачи сложных контрольных упр- ий. Уметь адекватно оценивать проделанный объём тренировочной работы.			

	2								
102урок	Ведение мяча.Удары по воротам. Тактика свободного нападения.Игра по упрощенным правилам.		Цель: Овладеть приемами игры.	Выполнять требования ТБ. Соблюдать правила игры. Описывать технику игровых приемов.	Вырабатывать и контролировать на морально-волевом и осознанном уровне психофизические ресурсы и осознавать необходимость в самостоятельных тренировках.	Уметь формировать установки: преодоление страха и неуверенности, на поиск поэтапных способов подготовки и сдачи сложных контрольных упражнений. Уметь адекватно оценивать проделанный объем тренировочной работы.			

