

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов разработана на основе Примерной программы «Физическая культура 5-9 классы», издание 3. Примерная программа по физической культуре. (Стандарты нового поколения)- Москва, «Просвещение», 2011г. Данная программа подготовлена в рамках проекта «Разработка, и внедрение ФГОС образования второго поколения», по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию.

Программа направлена для прохождения курса предмета «Физическая культура» в МБОУ «Лицей №60» Калининского района городского округа город Уфа Республики Башкортостан для 5-6 класса.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

I. Планируемые результаты изучения учебного предмета

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

Ученик научиться

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Получит возможность научиться

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Научится демонстрировать:

Таблица 1

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м. с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные учения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 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 четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушаг; мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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

Физическая подготовленность, должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 2), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

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

Таблица 2

Уровень физической подготовленности учащихся 11 — 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5 5,8-	5.0 и ниже	6.4 и выше	6.3-5.7	5,1 и ниже
			12	6.0	5.4 5.6-5,2	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5,5-5,1 5.3-	4.8	6.2	6,0-5,4	5.0
			14	5,8	4,9	4,7	6.1	5.9-5,4	4,9
			15	5.5		4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9.7 и выше	9.3-8.8 9.0-	8.5 и ниже	10,1 и выше	9.7-9.3	8,9 и ниже
			12	9.3	8.6 9,0-8.6	8.3	10.0	9,6-9,1	8.8
			13	9.3	8,7-8.3 8.4-	8.3	10,0	9,5-9.0	8.7
			14	9,0	8.0	8.0	9,9	9.4-9.0	8.6
			15	8,6		7.7	9,7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и ниже	130 и ниже	150-175 155-	185 и ниже
			12	145	165-180	200	135	175 160-180	190
			13	150	170-190	205	140	160-180 165-	200
			14	160	180-195	210	145	185	200
			15	175	190-305	220	155		205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и ниже	700 и ниже	850-1000	1100 и ниже
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6 и выше	10 и выше 10	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	9	5	9-11	16
			13	2	5-7	11	6	10-12	18
			14	3	7-9	12	7	12-14	20
			15	4	8-10		7	12-14	20

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мал.), кол-во раз;	11	1	4-5	6 и выше			
			12	1	4-6	7			
			13	1	5-6	8			
			14	2	6-7	9			
			15	3	7-8	10			
	на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз	11				4 и ниже	10-14	19 и выше	
		12				4	11-15	20	
		13				5	12-15	19	
		14				5	13-15	17	
		15				5	12-13	16	

III СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 5-6 классов. 11-12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1.5 км(мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега, (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору:							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50

	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. дистанция -5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Гуриетский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	20	10	10	10	10
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость

II. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-9 класс

V класс

Учебная четверть	Разделы программы				Количество часов
	общей направленности		спортивной направленности		
	теория	практика	теория	практика	
Первая	1	лёгкая атлетика — 10ч	1	баскетбол — 6 ч	18
Вторая	1	гимнастика — 8 ч	1	баскетбол — 6 ч	16
Третья	1	лыжи — 14 ч		баскетбол — 3 ч	18

Четвёртая	1	лёгкая атлетика — 9 ч		футбол — 6 ч	16
Итого	4	41	2	21	68

VI класс

Учебная четверть	Разделы программы				Количество часов
	общей направленности		спортивной направленности		
	теория	практика	теория	практика	
Первая	1	лёгкая атлетика — 10 ч	1	баскетбол — 6 ч	18
Вторая	1	гимнастика — 8 ч		баскетбол — 6 ч	16
Третья	1	лыжи — 14 ч	1	баскетбол — 3 ч	18
Четвёртая	1	лёгкая атлетика — 9 ч	–	футбол — 6 ч	16
Итого	4	41	2	21	68

VII класс

Учебная четверть	Разделы программы				Количество часов
	общей направленности		спортивной направленности		
	теория	практика	теория	практика	
Первая	1	лёгкая атлетика — 10 ч	1	баскетбол — 6 ч	18
Вторая	1	гимнастика — 8 ч		баскетбол — 6 ч	16
Третья	1	лыжи — 14 ч	1	баскетбол — 3 ч	18

Четвёртая	1	лёгкая атлетика — 9 ч	–	футбол — 6 ч	16
Итого	4	41	2	21	68

VIII класс

Учебная четверть	Разделы программы				Количество часов
	общей направленности		спортивной направленности		
	теория	практика	теория	практика	
Первая	1	лёгкая атлетика — 10 ч	1	баскетбол — 6 ч	18
Вторая	1	гимнастика — 8 ч		баскетбол — 6 ч	16
Третья	1	лыжи — 14 ч	1	баскетбол — 3 ч	18
Четвёртая	1	лёгкая атлетика — 9ч	–	футбол — 6 ч	16
Итого	4	41	2	21	68

IX класс

Учебная четверть	Разделы программы				Количество часов
	общей направленности		спортивной направленности		
	теория	практика	теория	практика	
Первая	1	лёгкая атлетика — 10 ч	1	волейбол — 6 ч	18
Вторая	1	гимнастика — 8 ч	1	волейбол — 6 ч	16
Третья	1	лыжи — 14 ч		волейбол — 3ч	18
Четвёртая	1	лёгкая атлетика — 9 ч	–	футбол — 6 ч	16
Итого	4	41	2	21	68

III. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ для 5- 9 класса

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля .
Программный материал по данному разделу используется в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (6ч).

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и сто двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников'. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнения для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение и нормировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Спортивные игры (21ч)

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

Обучение приёму и передачи мяча в волейболе, баскетболе, работа с мячами, двухсторонняя игра в волейбол, футбол и баскетбол. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики (8ч).

Обучение гимнастическим упражнениям, танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Легкая атлетика (19ч).

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям. Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты

шагов.

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию

Упражнения в кроссовой подготовке, развитие выносливости, увеличения длительности бега без учёта времени до 20 мин.

Лыжная подготовка (14ч).

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1-2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах, но многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Характеристика цифровой оценки

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Тематическое планирование

9 класс

Общее количество учебных часов на первую четверть-27

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Класс.Дата проведения		
									9«А»	9«Б»	9«В»
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики 19ч	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт 20, 30-40м. Бег по виражу. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта		Комплексы 1			
2		Низкий старт 20, 30-40м		Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40, 60м. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплексы 1			
3		Низкий старт 40, 50-60м.			использования л/а упражнений для развития скоростных качеств						
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 40, 50-60м. Передача эстафетной палочки (бегом). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплексы 1			
4		Бег на результат 60м. ОРУ		Контрольн.	Бег на результат 60м. ОРУ. Передача эстафетной палочки по виражу. Специальные беговые упражнения	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	Бег 60 метров: Мальчики – «5» - 8,4 «4» - 8,8 «3» - 9,4 Девочки – «5» - 9,4 «4»-10,0 «3» -10,5	Комплексы 1			

5		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча	6	Комбинир.	Бег в среднем темпе до 1800 м. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность		Комплексы 1			
6		Равномерный бег до 2200 м.		Комбинир.	Равномерный бег до 2200 м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.; метать мяч в мишень и на дальность		Комплексы 1			
7		Бег в среднем темпе до 2400 м.		Комбинир.	Бег в среднем темпе до 2400 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	Уметь бегать в равномерном темпе до 13 мин.; метать мяч в мишень и на дальность		Комплексы 1			
8		Метание мяча с разбега по коридору 10 м.		Комбинир.	Метание мяча с разбега по коридору 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2600 м.	Уметь бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность		Комплексы 1			
9		Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов		Контрольн.	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3000 м.	Уметь бегать в среднем темпе до 17 мин., метать мяч на дальность	Оценка техники метания мяча на дальность, м. Мальчики – «5» - 47 «4» - 41 «3» - 35 Девочки – «5» - 30 «4» - 25 «3» - 21.	Комплексы 1			

10		Бег 2000 м (мин) на результат.		Контрольн.	Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробежать дистанцию 2000 м на результат	Бег 2000 м/мин Мальчики – «5» - 8,50 «4» - 9,30 «3» - 10,20 Девочки – «5» - 10,20 «4» - 11,20 «3» - 12,20.	Комплекс 1			
11		Прыжок в длину с места. Челночный бег	4	Комбинир.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 7x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.		Комплекс 1			
12		Совершенствование техники прыжка в длину с места		Комбинир.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7x10 /2 серии, 9x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.		Комплекс 1			
13		Прыжок в длину с места. ОРУ.		Контрольн	Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 8x10/2 серии. Развитие координации движений.	Уметь прыгать в длину.	Прыжок в длину с места, см: Мальчики – «5» - 215 «4» - 202 «3» - 188 Девочки – «5» - 181 «4» - 169 «3» - 158.	Комплекс 1			

14		Челночный бег 8x10	4	Контрольн.	Челночный бег 8x10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять серии челночного бега.	Оценка усвоения – челночный бег 8x10 м. Мальчики – «5» - 21,8 «4» - 23,2 «3» - 24,8 Девочки – «5» - 24,7 «4» - 26,0 «3» - 27,4.				
15		Совершенствование техники разбега и подседа на последних шагах разбега		Комбинир.	Совершенствование техники разбега и подседа на последних шагах разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега		Комплекс 1			
16		Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега		Комбинир.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега		Комплекс 1			
17		Совершенствование техники приземления после ухода от планки		Комбинир.	Совершенствование техники приземления после ухода от планки. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега		Комплекс 1			

18		Прыжок в высоту с 7-9 шагов		Контрольн.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	Оценка: Мальчики – «5» - 125 «4» - 115 «3» - 105 Девочки – «5» - 115 «4» - 105 «3» - 95.	Комплексы 1			
19		Прыжок в высоту		Комбинир.	Совершенствование техники прыжка в высоту	Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»		Комплексы 1			
20	Волейбол 5ч.	Совершенствование верхней подачи мяча	Контрольн	Совершенствование верхней подачи мяча. Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	Оценка техники выполнения передачи и приема мяча, стоя спиной к цели.	Комплексы 3				
21		Прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя подача мяча.	Контрольн	Прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.	Оценка техники выполнения приема мяча, отраженного сеткой.	Комплексы 3				
22		Верхняя подача мяча.	Комплексн	Верхняя подача мяча. Нижний прием мяча с подачи. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в защите. Развитие коллективизма.	Уметь выполнить верхнюю подачу мяча. Знать правила игры в волейбол.		Комплексы 3				
23		Верхняя подача мяча.	Комплексн	Совершенствование нижней прямой подачи. Развитие прыгучести.	Уметь выполнить нижнюю подачу.		Комплексы 3				
24		Верхняя подача мяча двумя руками через сетку.	Комплексн	Верхняя подача мяча двумя руками через сетку. Развитие ловкости.	Уметь выполнять подачу двумя руками через сетку.		Комплексы 3				

25	Баскетбол 3ч.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 1			
26		Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 1			
27		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 1			

Общее количество учебных часов на 2 четверть-24

2	Гимнастика с элементами акробатики 12ч.	Висы. Строевые упражнения. Правила ТБ на уроках гимнастики.	4	Комплексный	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.		Комплекс 3		
28		Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки).		Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.		Комплекс 2		
29		Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки).		Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.		Комплекс 2		
30		Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки).		Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.		Комплекс 2		

31		Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки).		Контрольный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висячем положении. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висячем положении.	Оценка техники выполнения подъёма переворотом; подтягивание в висячем положении: <u>Мальчики:</u> «5»-11 «4»-9 «3»-7 поднятие ног в висячем положении: <u>Девочки:</u> «5»-19 «4»-16 «3»-13.	Комплекс 2			
32		Опорный прыжок	4	Изучение нового материала	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики – высота козла 110-115 см). Прыжок ноги врозь (девочки – высота козла 105-110 см). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок		Комплекс 2			
33		Опорный прыжок		Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок		Комплекс 2			
34		Опорный прыжок		Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок		Комплекс 2			
35		Выполнение опорного прыжка.		Контрольный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок		Комплекс 2			

36		Акроб Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки атика)	4	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно		Комплексы 2			
37		Длинный кувырок с трёх шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки).		Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад. Комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь		Комплексы 2			
38		Длинный кувырок с трёх шагов разбега. шаг Кувырок назад в полушпагат		Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперёд прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полёта, комбинацию из акробатических элем		Комплексы 2			
39		Кувырок назад в полушпагат		Контроль	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комплексы 2			

40	Волейбол 12ч.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	Комплексный	Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.		Комплек кс 2			
41		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	Комплексный	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.		Комплек кс 2			
42		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести	Комплексный	Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии в определенный квадрат. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.		Комплек кс 2			
43		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести	Комплекс	Совершенствование навыков верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для верхней передачи мяча. Знать правила игры в волейбол.		Комплек кс 2			
44		. Прием мяча, отраженного сеткой.	Компле	Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств.	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для нижнего приема мяча. Знать правила игры в волейбол.		Компле кс 2			

45		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	Комплексные	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Работа туловища при нижней подачи мяча из-за лицевой линии по квадратам. Развитие быстроты.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2			
46		Прием мяча, отраженного сеткой.	Комплексные	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Прием мяча, отраженного сеткой. Изменение направления полета мяча при нижней подачи из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2			
47		. Передача мяча сверху и прием мяча снизу, стоя спиной к цели	Комплексные	Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча сверху и прием мяча снизу, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь правильно принять стойку волейболиста для приема мяча с подачи. Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2			
48		Верхняя передача мяча через сетку в прыжке.	Комплексные	Верхняя передача мяча через сетку в прыжке. Совершенствование верхнего и нижнего приема мяча над собой с продвижением вперед и назад. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие выносливости и ловкости.	Уметь изменить направление полета мяча. Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.		Комплекс 2			

49		Верхняя передача мяча через сетку в прыжке.	Комплексный	Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча отраженного сеткой.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры.		Комплекс 2			
50		Учебная игра в волейбол	Комплексный	Учебная игра в волейбол. Развитие выносливости и ловкости.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры.		Комплекс 2			
51		Учебная игра в волейбол	Комплексный	Учебная игра в волейбол. Итоги.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры.		Комплекс 2			

Общее количество учебных часов на 3 четверть-27

52	<i>Лыжня подготовка 21ч.</i>	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Комбинир	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного двухшажного хода.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Комплекс 3			
53		Попеременный двухшажный ход	Комбин	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Комплекс 3			
54		Попеременный четырехшажный ход.	Изучение нового материала	Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3			
55		Передвижение на лыжах до 2,8 км.	Комбинированный	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Передвижение на лыжах до 2,8 км.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Комплекс 3			
56		Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода	Комбинированный	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику попеременного четырехшажного хода.		Комплекс 3			

57		Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода	Комбинированный	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,2 км.	Уметь выполнять технику попеременного четырехшажного хода.		Комплекс 3			
58		Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода	Комбинированный	Переход с попеременных ходов на одновременные. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Развитие силы.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3			
59		Попеременный четырехшажный ход	Комбинированный	Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3			
60		Совершенствование техники выполнения конькового хода	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км.	Уметь выполнять технику конькового хода.		Комплекс 3			
61		Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе.	Комбинированный	Постановки палки на снег кольцом назад и движение руки за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах					
62		Попеременный четырехшажный ход – оценка техники выполнения.	Комбинированный Контрольный	Совершенствование техники отталкивания ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Попеременный четырехшажный ход – оценка техники выполнения. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценка техники попеременного четырехшажного хода.	Комплекс 3			
63		Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон	Комбинированный	Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон. Распределение силы на всю дистанцию – 3,8 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3			
64		Совершенствование техники выполнения конькового хода	Комбинированный	Отталкивание и работа туловища при одновременном бесшажном, одновременном двухшажном и одновременном одношажном ходах. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3			

65		Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного и четырехшажного ходов.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного и четырехшажного ходов. Передвижение на лыжах до 4,0 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3				
66		Применение хода в зависимости от рельефа местности.	Контрольный	Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.		Оценка техники выполнения конькового хода.					
67		Прохождение дистанции 3,0 км на время.	Контрольный	Прохождение дистанции 3,0 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.		3 км в мин: Мальчики: «5» - 16.00, «4» - 17.10, «3» - 18.10; девочки: «5» - 19.20, «4» - 20.20, «3» - 21.30.	Комплекс 3				
68		Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом	Изучение нового материала	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	Уметь правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.		Комплекс 3				
69		Техника выполнения торможения и поворота плугом	Изучение нового материала	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	Уметь выполнять подъем в гору скользящим шагом.		Комплекс 3				
70		Техника выполнения торможения и поворота плугом	Контрольный	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости.	Уметь выполнять торможение и поворот плугом.	Оценить технику выполнения торможения и поворота плугом.	Комплекс 3				

71		Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин.	Контрольный	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин.	Оценка техники выполнения спуска с горы с преодолением бугров и впадин.	Комплекс 3				
72		Совершенствование техники выполнения поворота упором	Комбинированный	Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять поворот упором.		Комплекс 3				
73	Спортивные игры Баскетбол	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков.	12 Изучение и освоение нового материала	Инструктаж по ТБ. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 1				
74		Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок	Совершенствование ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 1				
75		Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок.	Комплексный	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 1				
76		Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков.	Совершенствование ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 1				

77		. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	Комплексный	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. . Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. бч.. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения штрафного броска	Комплекс 1			
78		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3	Совершенствование ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке	Комплекс 1			

Общее количество учебных уроков на 4 четверть-24

79		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3	Комплексный	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 1			
80		. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	Комплексный	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 1			

81		.Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Контрольный	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	Комплекс 1			
82	<i>Легкая атлетика</i> <i>16ч.</i>	Равномерный бег до 11 мин	Комб	Равномерный бег до 11 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Бег по виражу. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь бегать в равномерном темпе до 11 минут		Комплекс 4			
83		Равномерный бег до 13 мин	СовершенствЗУН	Равномерный бег до 13 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать в равномерном темпе до 13 минут		Комплекс 4			
84		Низкий старт. Стартовый разгон	СовершенствЗУН	Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 40,50 м. Передача эстафетной палочки (бегом). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		Комплекс 4			
85		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,0 км.	СовершенствованиеЗУН	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,0 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2х60 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Передача эстафетной палочки по виражу. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча.	Уметь бегать с максимальной скоростью на 60 м.		Комплекс 4			
86		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,2 км	СовершенствованиеЗУН	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,2 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Передача эстафетной палочки.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут		Комплекс 4			

87		Бег 60 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м	Контр	Бег 60 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	Уметь пробегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью.	Бег 60 м, сек: «5» - 8,4 «4» - 8,8 «3» - 9,4 <u>Девочки –</u> «5» - 9,4 «4» - 10,0 «3» - 10,5	Комплек с 4			
88		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 2,5 км.	17 Комб	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 2,5 км. Метание малого мяча с разбега по коридору 10 м. Вкладывание массы тела в бросок мяча.	Уметь метать мяч с разбега.		Комплек с 4			
89	Футбол	Стойки игрока, перемещение	Комплекс	Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. Стойки игрока, перемещение.	Уметь играть в футбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплек с 3			
90		Правила игры в футбол.	Комплекс	Правила игры в футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Контрольный урок.	Уметь играть в футбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплек с 3			
91		Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости	Комплекс	Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. Удары по воротам. Учебная игра.	Уметь играть в футбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплек с 3			
92		Перехват мяча	Компле	Перехват мяча. Игра вратаря. Игровые задания(3:1;3:2;3:3) с атакой и без атаки ворот.	Уметь играть в футбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплек с 3			

93		Тактика свободного нападения.	Комплексный	Тактика свободного нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	Комплекс 3			
94		Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Комб	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги.	Уметь метать мяч с разбега.		Комплекс 4			
95		Метание мяча с разбега по коридору 10 м.	Контрольный	Метание мяча с разбега по коридору 10 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах.	Уметь метать мяч с разбега на дальность.	Метание мяча, м: Мальчики – «5» - 47 «4» - 41 «3» - 35 Девочки – «5» - 30 «4» - 25 «3» - 21.	Комплекс 4			
96		Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2,8 км.	Комб	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2,8 км. Развитие выносливости. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.		Комплекс 4			
97		ОРУ. Специальные беговые упражнения	Комб	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.		Комплекс 4			
98		Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,0 км.	Комбин	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,0 км. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.		Комплекс 4			

99		ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	Комбин.	ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега.						
100		Бег 2000 м на результат. ОРУ.	Контроль	Бег 2000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.	Бег 2000 м, мин: Мальчики – «5» - 8,50 «4» - 9,30 «3» - 10,20 Девочки – «5» - 10,20 «4» - 11,20 «3» - 12,20.	Комплек с 4			
101		Техника метания гранаты.	Комбини р	Техника метания гранаты. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.	Уметь метать гранату		Комплек с 4			
102		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника метания гранаты с 3-5 шагов	Контроль	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника метания гранаты с 3-5 шагов разбега. Вкладывание массы тела в бросок гранаты. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Итоги года	Уметь прыгать в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега способом согнув	Комплек с 4			

