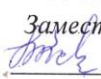



**муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Бураковская средняя общеобразовательная школа  
Спасского муниципального района  
Республики Татарстан»**

«Рассмотрено»  
На заседании ШМО  
Протокол № 1  
от « 24 » 08. 2017г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
 /Т.А. Киселёва  
« 28 » 08 2017г.

«Утверждено»  
Директор  
 Е.А. Ермолаева  
Приказ №65 от 31.08.2017

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**в 1-4 классе**

**срок реализации 4 года**

**разработчики: ЕРМОЛАЕВ ВИКТОР ВИКТОРОВИЧ**

**Абросимова Татьяна Павловна  
Кузнецова Ольга Аркадьевна**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 99 часов в 1 классе, 102 часа в 2-4 классах в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

### **Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.



## Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

| № п/п | Вид программного материала             | Количество часов (уроков) |     |     |     |
|-------|--|---------------------------|-----|-----|-----|
|       |  | Класс                     |     |     |     |
|       |  | 1                         | II  | III | IV  |
| 1     | 2                                      | 3                         | 4   | 5   | 6   |
| 1     | <b>Базовая часть</b>                   | 77                        | 78  | 78  | 78  |
| 1.1   | Основы знаний о физической культуре    | В процессе урока          |     |     |     |
| 1.2   | Подвижные игры                         | 20                        | 18  | 18  | 18  |
| 1.3   | Гимнастика с элементами акробатики     | 17                        | 18  | 18  | 18  |
| 1.4   | Легкоатлетические упражнения           | 21                        | 21  | 21  | 21  |
| 1.5   | Лыжная подготовка                      | 21                        | 21  | 21  | 21  |
| 2     | <b>Вариативная часть</b>               | 22                        | 24  | 24  | 24  |
| 2.1   | Подвижные игры с элементами баскетбола | 22                        | 24  | 24  | 24  |
|       | Итого                                  | 99                        | 102 | 102 | 102 |

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

### **1.1. Естественные основы.**

*1-2 классы.* Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

*1-4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

### **1.2. Социально-психологические основы.**

*1-2 классы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

*3-4 классы.* Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды, Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

### **1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

*1-2 классы.* Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

*3-4 классы.* Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

#### 1.4. Подвижные игры.

*1-4 классы.* Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

#### 1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

*1-4 классы.* Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

#### 1.6. Легкоатлетические упражнения.

*1-2 классы.* Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

*3-4 классы.* Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

### 2. Демонстрировать.

| Физические способности | Физические упражнения                           | Мальчики          | Девочки |
|------------------------|---|-------------------|---------|
| Скоростные             | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 6,5               | 7,0     |
| Силовые                | Прыжок в длину с места, см                      | 130               | 125     |
|                        | Сгибание рук в висе лежа, количество раз        | 5                 | 4       |
| Выносливость           | Бег 1000 м                                      | Без учета времени |         |
| Координация            | Челночный бег 3 x 10 м/с                        | 11,0              | 11,5    |

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

**Задачи** физического воспитания учащихся *1-4 классов* направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Республики Татарстан от 29.04.2010 г. №1763\10 «Об утверждении примерного порядка разработки рабочих программ образовательными учреждениями Республики Татарстан»



# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 класс

| Тема урока             | № урока | Элементы содержания   | Требования к уровню подготовки обучающихся   | Вид контроля | Дата проведения |      |
|------------------------|---------|---|--|--------------|-----------------|------|
|                        |         |   |  |              | план            | факт |
| 1                      | 2       | 3   | 4  | 5            | 7               | 8    |
| Легкая атлетика (11 ч) |         |   |  |              |                 |      |
| Ходьба и бег (5 ч)     | 1       | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств                           | <i>Знать</i> правила ТБ. <i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)                   | Текущий      | 01/09           |      |
|                        | 2       | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств | <i>Знать</i> понятие «короткая дистанция». <i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м) | Текущий      | 05 /09          |      |
|                        | 3       | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция»                         | <i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м)                                   | Текущий      | 07.09           |      |
|                        | 4       | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств                           | <i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)  | Текущий      | 08.09           |      |
|                        | 5       | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств                           | <i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)  |              | 14.09           |      |
| Прыжки (3ч)            | 6       | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»   | <i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги   | Текущий      | 15.09           |      |
|                        | 7       | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ   | <i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в прыжках.  | Текущий      | 19.09           |      |

|  |    |   |   |         |       |  |
|--|----|---|---|---------|-------|--|
|  | 8  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги                                     | Текущий | 21.09 |  |
| Бросок малого мяча (3 ч)                       | 9  | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий | 22.09 |  |
|  | 10 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий | 24.09 |  |
|  | 11 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий | 26.09 |  |
| <b>Лыжная подготовка (21 ч)</b>                |    |   |   |         |       |  |
| Техника лыжных ходов. Повороты и передвижения. | 49 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом: упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднятие и опускание носков и пяток лыж, поднятие носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. | <i>Знать:</i> правила Т\б.<br><i>Уметь:</i> правильно выполнять повороты на месте.  | Текущий | 09.01 |  |
|  | 50 | Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее».  | <i>Уметь:</i> правильно передвигаться в шеренге и в колонне.  | Текущий | 11.01 |  |
|  | 51 | Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок.   | <i>Уметь:</i> передвигаться ступающим шагом   | Текущий | 12.01 |  |

|    |   |  |         |       |  |
|----|---|--|---------|-------|--|
| 52 | Подводящие упражнения на месте: поднятие согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее»                                   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.            | Текущий | 16.01 |  |
| 53 | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат» Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку».                                   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.            | Текущий | 18.01 |  |
| 54 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке. То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?» | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.            | Текущий | 19.01 |  |
| 55 | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.            | Текущий | 23.01 |  |
| 56 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах на подъеме. | Текущий | 25.01 |  |
| 57 | Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3 x 30 м. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах при спуске. | Текущий | 26.01 |  |

|  |    |   |   |         |       |  |
|--|----|---|---|---------|-------|--|
|  | 58 | Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «С горки на горку», «Самокат», «Кто дальше проскользит?».  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах при спуске.  | Текущий | 30.01 |  |
|  | 59 | Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее».  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.             | Текущий | 01.02 |  |
|  | 60 | Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок.   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.             | Текущий | 02.02 |  |
|  | 61 | Подводящие упражнения на месте: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее»                                 | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.             | Текущий | 06.02 |  |
|  | 62 | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат» Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку».                                   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.             | Текущий | 08.02 |  |
|  | 63 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке. То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?» | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах при подъеме. | Текущий | 09.02 |  |

|                                       |    |   |  |         |       |  |
|---------------------------------------|----|---|--|---------|-------|--|
|                                       | 64 | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.                              | Текущий | 20.02 |  |
|                                       | 65 | Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3 х 30 м. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах при спуске.                   | Текущий | 22.02 |  |
|                                       | 66 | Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «Кто дальше проскользит?»  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах при спуске и подъеме.         | Текущий | 27.02 |  |
|                                       | 67 | Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Игра «С горки на горку».                                   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах при спуске и подъеме.         | Текущий | 01/03 |  |
|                                       | 68 | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. Передвижение 30-50 м. Спуск в основной стойке, подъем «Лесенкой». Эстафеты.   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах при спуске и подъеме.         | Текущий | 02/03 |  |
| Зачетный                              | 69 | Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника. Передвижение 50-100 м без палок. Передвижение 50-100 м с палками. Игра «Смелее с горки», «Не задень».   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять попеременный двухшажный ход.                             | Текущий | 02/03 |  |
| <b>Гимнастика (17 ч)</b>              |    |   |  |         |       |  |
| Акробатика. Строевые упражнения (6 ч) | 12 | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ   | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий | 28.09 |  |

|                                       |    |  |  |         |       |  |
|---------------------------------------|----|--|--|---------|-------|--|
|                                       | 13 | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов                                 | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий | 29.09 |  |
|                                       | 14 | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей   | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий | 03.10 |  |
|                                       | 15 |  |  |         | 05.10 |  |
|                                       | 16 | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей  | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий | 06.10 |  |
|                                       | 17 |  |  |         | 08.10 |  |
| Равновесие. Строевые упражнения (6 ч) | 18 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии                      | Текущий | 10.10 |  |
|                                       | 19 |  |  |         | 12/10 |  |
|                                       | 20 | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей   | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии                      | Текущий | 13.10 |  |
|                                       | 21 | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей                       | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии                      | Текущий | 17.10 |  |

|                               |    |  |   |         |       |  |
|-------------------------------|----|--|---|---------|-------|--|
|                               | 22 | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей             | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии           | Текущий | 19.10 |  |
|                               | 23 | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей             | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии           | Текущий | 20.10 |  |
| Опорный прыжок, лазание (5 ч) | 24 | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей   | <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | 24.10 |  |
|                               | 25 |  |   |         | 26.10 |  |
|                               | 26 | Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.   | <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | 27.10 |  |
|                               | 27 | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей | <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |         | 07.11 |  |
|                               | 28 | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей  | <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |         | 09.11 |  |
| <b>Подвижные игры (20 ч)</b>  |    |  |   |         |       |  |
| Подвижные игры (20 ч)         | 29 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей   | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием               | Текущий | 10.11 |  |
|                               | 30 |  |   |         | 14.11 |  |
|                               | 31 | ОРУ. Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием               | Текущий | 16.11 |  |
|                               | 32 |  |   |         | 17.11 |  |
|                               | 33 | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием               | Текущий | 21.11 |  |

|                       |    |   |   |                                    |         |       |
|-----------------------|----|---|---|------------------------------------|---------|-------|
|                       | 34 |   |   |                                    | 23.11   |       |
|                       | 35 | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей           | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  | Текущий                            | 24.11   |       |
|                       | 36 |   |   |                                    | 28.11   |       |
|                       | 37 | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                      | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  | Текущий                            | 30.11   |       |
|                       | 38 |   |   |                                    | 01.12   |       |
|                       | 39 | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                   | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  | Текущий                            | 05.12   |       |
|                       | 40 |   |   |                                    | 07.12   |       |
|                       | 41 | ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                               | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  | Текущий                            | 08.12   |       |
|                       | 42 | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                   | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  | Текущий                            | 12.12   |       |
|                       | 43 | ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                         | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  | Текущий                            | 14.12   |       |
|                       | 44 |   |   |                                    | 15.12   |       |
|                       | 45 | ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                         | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  | Текущий                            | 19.12   |       |
|                       | 46 |   |   |                                    | 21.12   |       |
|                       | 47 | ОРУ. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                     | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  | Текущий                            | 22.12   |       |
|                       | 48 |   |   |                                    | 22.12   |       |
| Подвижные игры 20ч    |    |   |   |                                    |         |       |
| Подвижные игры (20 ч) | 70 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Текущий                            | 06.03   |       |
|                       | 71 |   |   |                                    | 09.03   |       |
|                       |    | 72  | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ.   | Уметь: владеть мячом (держать, пе- | Текущий | 10.03 |



|    |  |  |         |       |  |
|----|--|--|---------|-------|--|
| 73 | Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей  | <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. Игра в   |         | 13.03 |  |
| 74 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.   | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр                          | Текущий | 15.03 |  |
| 75 | Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей   |  |         | 16.03 |  |
| 76 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.   | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр                          | Текущий | 18.03 |  |
| 77 | Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей   |  |         | 29.03 |  |
| 78 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.   | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол   | Текущий | 30.03 |  |
| 79 | Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей  |  |         | 03.04 |  |
| 80 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.   | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол   | Текущий | 05.04 |  |
| 81 | Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей  |  |         | 06.04 |  |
| 82 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.   | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр.                         | Текущий | 10.04 |  |
| 83 | Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей  |  |         | 12.04 |  |
| 84 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.   | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр.                         | Текущий | 13.04 |  |
| 85 | Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей   |  |         | 17.04 |  |
| 86 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | 19.04 |  |
| 87 |  |  |         | 20.04 |  |

|                        |    |   |   |         |       |  |
|------------------------|----|---|---|---------|-------|--|
|                        | 88 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держат <del>ь</del> , пе-редавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол    | Текущий | 24.04 |  |
|                        | 89 |   |   |         | 26.04 |  |
|                        | 90 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей            | Уметь: владеть мячом (держат <del>ь</del> , пе-редавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол    | Текущий | 27.04 |  |
|                        | 91 |   |   |         | 03.05 |  |
| Легкая атлетика (11 ч) |    |   |   |         |       |  |
| Ходьба и бег (4 ч)     | 92 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей                | Знат <del>ь</del> правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)               | Текущий | 04.05 |  |
|                        | 93 |   |   |         | 08.05 |  |
|                        | 94 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей                             | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)   | Текущий | 10.05 |  |
|                        | 95 |   |   |         | 11.05 |  |
| Прыжки (3 ч)           | 96 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»   | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги  | Текущий | 15.05 |  |
|                        | 97 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»  | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги  | Текущий | 17.05 |  |
|                        | 98 | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Развитие скоростных качеств   | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.   | Текущий | 18.05 |  |
| Метание мяча (4 ч)     | 99 | Метание малого мяча в цель (2 x 2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств   | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель | Текущий | 22.05 |  |
|                        |    |   |   |         |       |  |

|  |  |  |         |       |  |
|--|--|--|---------|-------|--|
|  | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств                                  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель;  | Текущий | 24.05 |  |
|  | Метание малого мяча в цель (2 x 2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | Текущий | 24.05 |  |

итого- 99 часов

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

| Тема урока             | № урока | Элементы содержания   | Требования к уровню подготовки  | Вид контрол | Дата проведения |      |
|------------------------|---------|---|---|-------------|-----------------|------|
|                        |         |   |   |             | план            | факт |
| 1                      | 2       | 3   | 4   | 5           | 6               | 7    |
| Легкая атлетика (11 ч) |         |   |   |             |                 |      |
| Ходьба и бег<br>(5 ч)  | 1       | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ                                 | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Текущий     | 01.09           |      |
|                        | 2       | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей                   | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Текущий     | 03.09           |      |
|                        | 3       | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Текущий     | 06.09           |      |
|                        | 4       |   |   |             | 08.09           |      |
|                        | 5       | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей  | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Текущий     | 10.09           |      |
| Прыжки (3 ч)           | 6       | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей                          | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги        | Текущий     | 13/09           |      |
|                        | 7       | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей                                | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги        | Текущий     | 15.09           |      |

|                                       |    |   |  |         |       |  |
|---------------------------------------|----|---|--|---------|-------|--|
|                                       | 8  | Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей  | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги                           | Текущий | 17.09 |  |
| Метание (3 ч)                         | 9  | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»  | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий |       |  |
|                                       | 10 | Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей  | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий | 22.09 |  |
|                                       | 11 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей   | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий | 24.09 |  |
| <b>Гимнастика (18 ч)</b>              |    |   |  |         |       |  |
| Акробатика. Строевые упражнения (6 ч) | 12 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие  | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации  | Текущий | 27.09 |  |
|                                       | 13 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации  | Текущий | 29.09 |  |

|                                       |    |   |  |         |       |  |
|---------------------------------------|----|---|--|---------|-------|--|
|                                       | 14 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей   | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий | 01.10 |  |
|                                       | 15 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей                                       | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий | 04.10 |  |
|                                       | 16 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей                                     | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий | 06.10 |  |
|                                       | 17 |   |  |         | 09.10 |  |
| Висы.<br>Строевые упражнения<br>(6 ч) | 18 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка».  | Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе   | Текущий | 11.10 |  |
|                                       | 19 | Развитие силовых способностей   |  |         | 13.10 |  |
|                                       | 20 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей   | Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе   | Текущий | 15/10 |  |
|                                       | 21 | Выполнении е команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе   | Текущий | 18.10 |  |
|                                       | 22 | Выполнении е команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической   | Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе   | Текущий | 20.10 |  |

|                               |    |  |  |         |       |  |
|-------------------------------|----|--|--|---------|-------|--|
|                               | 23 | скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие опорных способностей   |  |         | 22/10 |  |
| Опорный прыжок, лазание (6 ч) | 24 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.   | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | 27/10 |  |
|                               | 25 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.   | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | 29.10 |  |
|                               | 26 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.   | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | 08.11 |  |
|                               | 27 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | 09.11 |  |
|                               | 28 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | 10.11 |  |
|                               | 29 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | 10.11 |  |

|                              |    |  |   |         |       |  |
|------------------------------|----|--|---|---------|-------|--|
|                              |    |  |   |         |       |  |
| <b>Подвижные игры (18 ч)</b> |    |  |   |         |       |  |
| Подвижные<br>игры            | 30 | Развитие скоростно-силовых способностей ОРУ.<br>Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.                          | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием    | Текущий | 15.11 |  |
|                              | 31 |  |   |         | 16.11 |  |
|                              | 32 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо-                                       | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием    | Текущий | 17.11 |  |
|                              | 33 |  |   |         | 22.11 |  |
|                              | 34 | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых  | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием    | Текущий | 23.11 |  |
|                              | 35 |  |   |         | 24.11 |  |
|                              | 36 | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых                                     | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием    | Текущий | 29.11 |  |
|                              | 37 |  |   |         | 30.11 |  |
|                              | 38 | ОРУ. Игры «Веребочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых                                   | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием    | Текущий | 01.12 |  |
|                              | 39 |  |   |         | 06.12 |  |
|                              | 40 | ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых  | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием    | Текущий | 07.12 |  |
|                              | 41 |  |   |         | 08.12 |  |
|                              | 42 | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной  | Уметь: играть в подвижные игры с бегом,                       | Текущий | 13.12 |  |
|                              | 43 |  |   |         | 14.12 |  |
|                              | 44 | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воро-<br>бушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие<br>скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом,<br>прыжками, метанием | Текущий | 15.12 |  |
|                              | 45 | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной<br>ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых<br>способностей               | Уметь: играть в подвижные игры с бегом,<br>прыжками, метанием | Текущий | 20.12 |  |



|                          |    |  |   |         |       |  |
|--------------------------|----|--|---|---------|-------|--|
|                          | 46 | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых  | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  | Текущий | 21.12 |  |
|                          | 47 |  |   |         | 25.12 |  |
| Лыжная подготовка (21 ч) |    |  |   |         |       |  |
| Техника лыжных ходов     | 48 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках<br>Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Скользящий шаг без палок. Игра с бегом и прыжками без лыж.                   | Знать: Т\б, требования к одежде и обуви, понятие об обморожении.<br>Уметь: правильно выполнять технику передвижений | Текущий | 10.01 |  |
|                          | 49 | Передвижение скользящим шагом без палок. Упражнение «самокат». Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.  | Обучение Корректировка действий.  | Текущий | 11.01 |  |
|                          | 50 | Передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок.  | Обучение Корректировка действий.  | Текущий | 12.01 |  |
|                          | 51 | Подводящие упр- я на месте: посадка лыжника, имитация. Игра «Чей веер лучше», передвижение по кругу скользящим шагом. Игра «Кто быстрее»   | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.  | Текущий | 17.01 |  |
|                          | 52 | Передвижение скользящим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега длительное скольжение на одной лыже.  | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.  | Текущий | 18.01 |  |
|                          | 53 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок;<br>Подъем «лесенкой» на небольшую горку, спуск в основной стойке.   | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.  | Текущий | 19.01 |  |
|                          | 54 | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу обгонять переходя на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.  | Текущий | 24.01 |  |
|                          | 55 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.<br>Подъем лесенкой, спуск в основной стойке.   | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.  | Текущий | 25.01 |  |

|    |  |   |                |       |  |
|----|--|---|----------------|-------|--|
| 56 | Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3х 30 м.<br>подъем «елочкой» на оценку. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе.  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах. | Текущий        | 26.01 |  |
| 57 | Спуск в основной стойке на оценку.<br>Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «С горки на горку».  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах. | Текущий        | 31.01 |  |
| 58 | Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м индивидуально оценить. Спуски и подъемы.<br>прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе.  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах. | Текущий        | 01.02 |  |
| 59 | Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах. | Текущий        | 02.02 |  |
| 60 | Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки;  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах. | Контр.норматив | 07.02 |  |
| 61 | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног.<br>передвижение 30-50 м.<br>спуск в основной стойке, торможение падением (боком) подъем «лесенкой».  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах. | Текущий        | 08.02 |  |
| 62 | Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног.   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах. | Текущий        | 09.02 |  |
| 63 | Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. передвижение без палок по учебной лыжне, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Передвижение с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног.<br>Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой». | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах. | Текущий        | 14.02 |  |
| 64 | Попеременный 2-ух ш. ход: упражнения-«самокат», тоже но отталкивание производить лыжей, развернутой носком в сторону.<br>Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух шажн. ходом.  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах. | Текущий        | 15.02 |  |

|   |    |  |   |                |       |  |
|---|----|--|---|----------------|-------|--|
|   | 65 | Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке; в конце спуска выполнить торможение падением (на бок)                | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.  | Текущий        | 16.02 |  |
|   | 66 | Преодоление подъема «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.  | Текущий        | 21.02 |  |
|   | 67 | Равномерное передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км.  | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.  | Оценка техники | 22.02 |  |
|   | 68 | Эстафета на лыжах.<br>Игра «с горки на горку»  | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.  | Текущий        | 22.02 |  |
| <b>Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)</b> |    |  |   |                |       |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)        | 69 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей  | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Текущий        | 28/02 |  |
|   | 70 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей                                    | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Текущий        | 01.03 |  |
|   | 71 |  |   |                | 02.03 |  |
|   | 72 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей                                    | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Текущий        | 07.03 |  |
|   | 73 |  |   |                | 09.03 |  |
|   | 74 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей                                  | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Текущий        | 14.03 |  |
|   | 75 |  |   |                | 15.03 |  |
|   | 76 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей                                       | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Текущий        | 16.03 |  |
|   | 77 |  |   |                | 29.03 |  |

|    |   |   |         |       |  |
|----|---|---|---------|-------|--|
| 78 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>щит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей   | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр                          | Текущий | 30.03 |  |
| 79 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей  | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр                          | Текущий | 04.04 |  |
| 80 |   |   |         | 05.04 |  |
| 81 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах».  | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр                          | Текущий | 06.04 |  |
| 82 | Эстафеты. Развитие координационных способностей   |   |         | 11.04 |  |
| 83 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.                              | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | 12.04 |  |
| 84 | Развитие координационных способностей   |   |         | 13.04 |  |
| 85 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей   | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | 18.04 |  |
| 86 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | 19.04 |  |
| 87 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.                                       | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | 20.04 |  |
| 88 | Развитие координационных способностей   |   |         | 25.04 |  |

|                        |    |  |   |         |       |  |
|------------------------|----|--|---|---------|-------|--|
|                        | 89 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | 26.04 |  |
|                        | 90 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей                                  | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | 27.04 |  |
|                        | 91 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей                        | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | 02.05 |  |
|                        | 92 |  |   |         | 03.05 |  |
| Легкая атлетика (10 ч) |    |  |   |         |       |  |
| Ходьба и бег (4 ч)     | 93 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстрыногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей   | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)                         | Текущий | 04.05 |  |
|                        | 94 |  |   |         | 10.05 |  |
|                        | 95 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей                                  | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)                         | Текущий | 11.05 |  |
|                        | 96 |  |   |         | 16.05 |  |
| Прыжки (3 ч)           | 97 | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей   | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги                        | Текущий | 17.05 |  |
|                        | 98 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей                                   | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги                        | Текущий | 18.05 |  |

|                   |     |  |   |         |       |  |
|-------------------|-----|--|---|---------|-------|--|
|                   | 99  | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги                             | Текущий | 23.05 |  |
| Метание мяча(3 ч) | 100 | Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 x 2 м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей           | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений | Текущий | 24.05 |  |
|                   | 101 | Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния в 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений | Текущий | 25.05 |  |
|                   | 102 | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений | Текущий | 30.05 |  |

**Итого—102 часа**

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

| Тема урока             | № урока | Элементы содержания  | Требования к уровню подготовки обучающихся   | Вид контроля | Дата проведения |      |
|------------------------|---------|--|--|--------------|-----------------|------|
|                        |         |  |  |              | план            | факт |
| 1                      | 2       | 3  | 4  | 5            | 7               |      |
| Легкая атлетика (11 ч) |         |  |  |              |                 |      |
| Ходьба и бег (5 ч)     | 1       | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)  | Текущий      | 01.09           |      |
|                        | 2       | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи».   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м). | Текущий      | 05.09           |      |
|                        | 3       |  |  |              | 06.09           |      |
|                        | 4       | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)  | Текущий      | 08.09           |      |
|                        | 5       | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)  | Текущий      | 13.09           |      |
| Прыжки (3 ч)           | 6       | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега               | Текущий      | 15.09           |      |
|                        | 7       | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега               | Текущий      | 19.09           |      |

|                                 |          |   |   |          |          |          |
|---------------------------------|----------|---|---|----------|----------|----------|
|                                 | 8        | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках  | Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега                               | Текущий  | 20/09    |          |
| Метание мяча (3 ч)              | 9        | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч».  | Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч                                  | Текущий  | 22.09    |          |
|                                 | 10       |   |   |          | 26.09    |          |
|                                 | 11       | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение  | Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель                           | Текущий  | 27.09    |          |
| <b>Лыжная подготовка (21 ч)</b> |          |   |   |          |          |          |
| <b>1</b>                        | <b>2</b> | <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b> |
| Лыжный спорт (21 ч)             | 48       | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках. выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом 25-30 м, | Знать: правила Т\б,<br>Уметь: правильно выполнять упражнения с лыжами на руках, переноску лыж, повороты на лыжах. | Текущий  | 09.01    |          |
|                                 | 49       | Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.   | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами                          | Текущий  | 10.01    |          |
|                                 | 50       | Ступающий шаг: упр-я –перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднятие и опускание носков и пяток лыж, поднятие носков лыж и размахивание носком вправо и влево. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.   | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами                          | Текущий  | 12.01    |          |
|                                 | 51       | Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее»  | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами                          | Текущий  | 16.01    |          |



|  |    |  |   |                   |       |  |
|--|----|--|---|-------------------|-------|--|
|  | 52 | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже;                     | <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами           | Текущий           | 17.01 |  |
|  | 53 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами           | Текущий           | 19.01 |  |
|  | 54 | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; Поворот переступанием вокруг пяток лыж-индивидуально оценить. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. | <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами           | Текущий           | 23.01 |  |
|  | 55 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами           | Текущий           | 24.01 |  |
|  | 56 | Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе.  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами  | Текущий           | 26.01 |  |
|  | 57 | Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику спусков на лыжах различными способами                           | Текущий           | 30.01 |  |
|  | 58 | Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м . Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе.                    | <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику спуска и подъема на лыжах различными способами                  | Без учета времени | 31.01 |  |
|  | 59 | Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами. | Текущий           | 02.02 |  |
|  | 60 | Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке.  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами  | Текущий           | 06.02 |  |
|  | 61 | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой»           | <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами                      | Текущий           | 07.02 |  |
|  | 62 | Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок                              | <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами                      | Текущий           | 09.02 |  |

|  |    |   |   |                  |       |  |
|--|----|---|---|------------------|-------|--|
|  | 63 | Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. передвижение без палок по учебной лыжне   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами        | Текущий          | 13.02 |  |
|  | 64 | Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень»  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами        | Текущий          | 16.02 |  |
|  | 65 | Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами        | Текущий          | 20.02 |  |
|  | 66 | Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе | <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами | Текущий          | 21.02 |  |
|  | 67 | Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным. ходом 1500 м   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами        | С учетом времени | 27.02 |  |
|  | 68 | Подъем «полулечкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами | Текущий          | 26.02 |  |

#### Гимнастика (18 ч)

|                                      |    |  |   |         |       |  |
|--------------------------------------|----|--|---|---------|-------|--|
| Акробатика строевые упражнения (6 ч) | 12 | . Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей   | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий | 29.09 |  |
|                                      | 13 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий | 03.10 |  |
|                                      | 14 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!».  | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы                         | Текущий | 04.10 |  |
|                                      |    |  |   |         |       |  |

|                                       |    |   |   |                                      |       |  |
|---------------------------------------|----|---|---|--------------------------------------|-------|--|
|                                       |    | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие   | раздельно и в комбинации  |                                      | 06.10 |  |
|                                       | 16 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!».   | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий                              | 10.10 |  |
|                                       | 17 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей  |   | Оценка техники выполнения комбинации | 11.10 |  |
| Висы.<br>Строевые упражнения<br>(6 ч) | 18 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей   | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе                        | Текущий                              | 13.10 |  |
|                                       | 19 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей                 | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе                        | Текущий                              | 17.10 |  |
|                                       | 20 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе                        | Текущий                              | 18.10 |  |
|                                       | 21 |   |   |                                      | 20.10 |  |
|                                       | 22 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.   | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе                        | Текущий                              | 24/10 |  |

|  |    |  |  |   |       |  |
|--|----|--|--|---|-------|--|
|  | 23 | Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей                 |  | Подтягивания:<br>м.:<br>5-3-1р.;<br>д.:<br>16-11-6 р. | 25/10 |  |
| Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (6 ч) | 24 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке                                   | Текущий   | 27.10 |  |
|  | 25 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Игра «Не ошибись!».   | Уметь: лазать по гимнастической стенке                                   | Текущий   | 29.10 |  |
|  | 26 | Развитие координационных способностей  |  |   | 30.10 |  |
|  | 27 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.                      | Уметь: лазать по гимнастической стенке                                   | Текущий   | 07.11 |  |
|  | 28 | Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей  |  |   | 08.11 |  |
|  | 29 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей          | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий   | 10.11 |  |
| Подвижные игры (18 ч)                                  |    |  |  |   |       |  |
| Подвижные игры (18ч)                                   | 30 | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием               | Текущий   | 14/11 |  |
|  | 31 |  |  |   | 15.11 |  |
|  | 32 | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей  | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием               | Текущий   | 17.11 |  |
|  | 33 |  |  |   | 21\11 |  |

|  |  |  |   |         |       |  |
|--|--|--|---|---------|-------|--|
|  | 34   | ОРУ в движении. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей   |   |         | 22.11 |  |
|  | 35   | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей   | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  | Текущий | 24.11 |  |
|  | 36   |  |   |         | 28.11 |  |
|  | 37   | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей  | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  | Текущий | 29.11 |  |
|  | 38   |  |   |         | 01.12 |  |
|  | 39   |  |   |         | 05.12 |  |
|  | 40   | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей   | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  | Текущий | 06.12 |  |
|  | 41   |  |   |         | 08.12 |  |
|  | 42   | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей   | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  | Текущий | 12.12 |  |
|  | 43   |  |   |         | 13.12 |  |
| 44   | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием   | Текущий   | 15.12   |       |  |
| 45   |  |  |   | 19.12   |       |  |
|  | 46   | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей   | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  | Текущий | 20.12 |  |
|  | 47   |  |   |         | 22.12 |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч) |  |  |   |         |       |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч) | 69   | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (цел). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | 28.02 |  |
|  | 70   |  |   |         | 02.03 |  |
|  | 71   | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.  | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение,   | Текущий | 06.03 |  |

|  |    |   |   |         |       |  |
|--|----|---|---|---------|-------|--|
|  | 72 |   |   |         | 07.03 |  |
|  | 73 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч».   | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | 09.03 |  |
|  | 74 | Развитие координационных способностей   |   |         | 13.03 |  |
|  | 75 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в   | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение,   | Текущий | 14.03 |  |
|  | 76 |   |   |         | 16.03 |  |
|  | 77 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | 29.03 |  |
|  | 78 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в   | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение,   | Текущий | 03.04 |  |
|  | 79 |   |   |         | 04.04 |  |
|  | 80 |   |   |         | 06.04 |  |
|  | 81 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей                                   | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | 10.04 |  |
|  | 82 |   |   |         | 11.04 |  |

|  |    |   |  |         |       |  |
|--|----|---|--|---------|-------|--|
|  | 83 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя   | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение,  | Текущий | 13.04 |  |
|  | 84 |   |  |         | 17.04 |  |
|  | 85 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в | Текущий | 18.04 |  |
|  | 86 |   |  |         | 20.04 |  |

|  |    |  |                |   |       |  |
|--|----|--|----------------|---|-------|--|
|  | 87 | — ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие  | мини-баскетбол |   | 24.04 |  |
|  | 88 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок  | Текущий        | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. играть в мини-баскетбол | 25.04 |  |
|  | 89 | двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей   |                |   | 27.04 |  |
|  | 90 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей                 | Текущий        | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | 02.05 |  |
|  | 91 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей                 | Текущий        | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | 04.05 |  |
|  | 92 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Текущий        | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | 08.05 |  |

#### Легкая атлетика (10ч.)

|                    |    |   |         |   |       |  |
|--------------------|----|---|---------|---|-------|--|
| Ходьба и бег (4 ч) | 93 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | Текущий | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | 11.05 |  |
|                    | 94 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м).  | Текущий | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | 15.05 |  |
|                    | 95 | Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей  |         |   | 16.05 |  |
|                    | 96 | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»  | Текущий | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | 18.05 |  |
| Прыжки (3 ч)       | 97 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди».   | Текущий | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега            | 22.04 |  |
|                    | 98 | Развитие скоростно-силовых качеств  |         |   | 22.05 |  |

|                    |     |   |   |         |       |  |
|--------------------|-----|---|---|---------|-------|--|
|                    | 99  | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега  | Текущий | 23.05 |  |
| Метание мяча (3 ч) | 100 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | 25.05 |  |
|                    | 101 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | 29.05 |  |
|                    | 102 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | 30.05 |  |

**Итого -102 часа**



# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 к л а с с

| Тема урока             | № урока | Элементы содержания   | Требования к уровню подготовки обучающихся  | Вид контроля   | Дата проведения |      |
|------------------------|---------|---|---|--|-----------------|------|
|                        |         |   |   |  | план            | факт |
| 1                      | 2       | 3   | 4   | 5  | 7               | Х    |
| Легкая атлетика (11 ч) |         |   |   |  |                 |      |
| Ходьба и бег<br>(5 ч)  | 1       | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий  | 01.09           |      |
|                        | 2       | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств                   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий  | 03.09           |      |
|                        | 3       | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с                               | Текущий  | 06.09           |      |
|                        | 4       |   |   |  | 08.09           |      |
|                        | 5       | Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | 30 м: м.: 5,0-5,5-6,0 с<br>д.: 5,2-5,7-6,0 с.;<br>60 м: м.: 10,0 с;<br>д.: 10,5 с. | 10.09           |      |
| Прыжки<br>(3 ч)        | 6       | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться                                  | Текущий  | 13.09           |      |

|  |    |   |  |  |       |  |
|--|----|---|--|--|-------|--|
|  | 7  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться                                     | Текущий  | 15.09 |  |
|  | 8  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуды, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться                                     | Текущий  | 17.09 |  |
| Метание мяча (3 ч)   | 9  | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4—5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей   | <i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель  | Текущий  | 20/09 |  |
|  | 10 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей   | <i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель  | Текущий  | 22.09 |  |
|  | 11 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей   | <i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель  | Метание в цель (из пяти попыток - три попадания) | 24.09 |  |
| <b>Гимнастика (18 ч)</b>                                       |    |   |  |  |       |  |
| Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (6 ч) | 12 | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ  | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации                | Текущий  | 27.09 |  |
|  |    | 3   | 4  | 5  |       |  |
|  | 13 | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации <sup>1</sup> | Текущий  | 29.09 |  |
|  | 14 |   |  |  | 01.10 |  |

|                     |    |  |  |  |       |  |
|---------------------|----|--|--|--|-------|--|
|                     | 15 | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!»,  | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий  | 04.10 |  |
|                     | 16 |  |  |  | 06.10 |  |
|                     | 17 | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам» | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Выполнить ком-бинацию из разученных элементов          | 08.10 |  |
| Висы (6 ч)          | 18 | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств   | Уметь: выполнять висы и упоры  | Текущий  | 11.10 |  |
|                     | 19 |  |  |  | 13.10 |  |
|                     | 20 | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств   | Уметь: выполнять висы и упоры  | Текущий  | 15.10 |  |
|                     | 21 |  |  |  | 18.10 |  |
|                     | 22 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств  | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий  | 20.10 |  |
|                     | 23 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств  | Уметь: выполнять висы и упоры, подтягивания в висе   | Оценка техники выполнения висов: м.: 5-3-1; д.: 12-8-2 | 22/10 |  |
| Опорный прыжок, ла- | 24 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Ифа «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств   | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок                     | Текущий  | 25/10 |  |
|                     | 25 |  |  |  | 27.10 |  |

|                              |    |  |   |                                  |       |  |
|------------------------------|----|--|---|----------------------------------|-------|--|
|                              | 26 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств                          | <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий                          | 29.10 |  |
|                              | 27 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств          | <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий                          | 08.11 |  |
|                              | 28 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий                          | 09.11 |  |
|                              | 29 |  |   | Оценка техники лазания по канату | 10.11 |  |
| <b>Подвижные игры (18 ч)</b> |    |  |   |                                  |       |  |
| Подвижные игры (18ч)         | 30 | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей  | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием               | Текущий                          | 15.11 |  |
|                              | 31 |  |   |                                  | 16.11 |  |
|                              | 32 | ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств  | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием               | Текущий                          | 17.11 |  |
|                              | 33 |  |   |                                  | 22.11 |  |
|                              | 34 | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств  | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием               | Текущий                          | 23.11 |  |
|                              | 35 |  |   |                                  | 24.11 |  |
|                              | 36 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств                                     | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием               | Текущий                          | 29.11 |  |
|                              | 37 |  |   |                                  | 30.11 |  |

|                            |    |  |   |         |       |  |
|----------------------------|----|--|---|---------|-------|--|
|                            | 38 | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие   | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх   | Текущий | 01.12 |  |
|                            | 39 | скоростно-силовых качеств  |   |         | 06.12 |  |
|                            | 40 | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».  | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх   | Текущий | 07.12 |  |
|                            | 41 | Развитие скоростных качеств  |   |         | 08.12 |  |
|                            | 42 | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель»,   | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх   | Текущий | 13.12 |  |
|                            | 43 | «Кузнечики». Развитие скоростных качеств   |   |         | 14.12 |  |
|                            | 44 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств   | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх   | Текущий | 15.12 |  |
|                            | 45 |  |   |         | 20.12 |  |
|                            | 46 | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Пара-  | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх   | Текущий | 21.12 |  |
|                            | 47 | шютисты». Развитие скоростных качеств  |   |         | 22.12 |  |
| 8 Лыжная подготовка (21 ч) |    |  |   |         |       |  |
| Лыжный спорт (21 ч)        | 48 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом 25-30 м, передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. | Знать: правила поведения на лыжах, Т\б. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Зимние игры: с элементами лыжных ходов, с преодолением спусков и подъемов, с санками. | Текущий | 10.01 |  |
|                            | 49 | Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.  | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами.   | Текущий | 11.01 |  |
|                            | 50 | Ступающий шаг:. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.  | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами  | Текущий | 12.01 |  |
|                            | 51 | Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее»   | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами  | Текущий | 17.01 |  |
|                            | 52 | Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.   | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами  | Текущий | 18.01 |  |

|  |    |   |   |                           |       |  |
|--|----|---|---|---------------------------|-------|--|
|  | 53 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. | <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий                   | 19.01 |  |
|  | 54 | Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий                   | 24.01 |  |
|  | 55 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».                            | <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий                   | 25.01 |  |
|  | 56 | Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Оценка техники выполнения | 26.01 |  |
|  | 57 | Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе.  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий                   | 31.01 |  |
|  | 58 | Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий                   | 01.02 |  |
|  | 59 | Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке.                  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий                   | 02.02 |  |
|  | 60 | 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение» -                                  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий                   | 07.02 |  |
|  | 61 | Передвижение 50-100 м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Передвижение 50-100 м с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног                | <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий                   | 08.02 |  |
|  | 62 | Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой». Игры «не задень», «биатлон».   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах                      | Текущий                   | 09.02 |  |
|  | 63 | Попеременный 2-ух ш. ход. Передвижение по учебной лыже попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий                   | 14.02 |  |

|   |    |  |   |                               |       |  |
|---|----|--|---|-------------------------------|-------|--|
|   | 64 | Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыже с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами   | Текущий                       | 15.02 |  |
|   | 65 | Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. | <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами   | Текущий                       | 16.02 |  |
|   | 66 | Равномерное передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км.  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами   | Текущий                       | 21.02 |  |
|   | 67 | Подъем «полуелочкой» выполнить на ровной местности, затем на небольших склонах. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км на время.   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами   | Выполнение норматива на время | 22.02 |  |
|   | 68 | Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку»   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами   | Текущий                       | 22.02 |  |
| <b>Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)</b> |    |  |   |                               |       |  |
|   | 69 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей                            | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий                       | 28.02 |  |
|   | 70 |  |   |                               | 01.03 |  |
|   | 71 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей                           | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий                       | 02.03 |  |
|   | 72 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей                               | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий                       | 07.03 |  |
|   | 73 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком.  | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий                       | 09.03 |  |
|   | 74 | Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей   |   |                               | 14.03 |  |

|    |   |   |         |       |  |
|----|---|---|---------|-------|--|
| 75 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.   | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол баскетбол | Текущий | 15.03 |  |
| 76 | Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей   |   |         | 16.03 |  |
| 77 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.   | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол           | Текущий | 29.03 |  |
| 78 | Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей  |   | Текущий | 30/03 |  |
| 79 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей                              | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол           | Текущий | 04.04 |  |
| 80 |   |   |         | 05.04 |  |
| 81 |   |   |         | 06.04 |  |
| 82 |   |   |         | 11.04 |  |
| 83 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей                                  | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол           | Текущий | 12.04 |  |
| 84 |   |   |         | 13.04 |  |
| 85 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей                                       | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол           | Текущий | 18.04 |  |
| 86 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол           | Текущий | 19.04 |  |
| 87 |   |   |         | 20.04 |  |
| 88 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей                        | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол           | Текущий | 25.04 |  |
| 89 |   |   |         | 26.04 |  |



|                                 |    |   |   |   |       |  |
|---------------------------------|----|---|---|---|-------|--|
|                                 | 90 | . ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий   | 27.04 |  |
|                                 | 91 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей                      | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий   | 02.05 |  |
|                                 | 92 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей   | <i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий   | 03.05 |  |
| <b>3 Легкая атлетика (10 ч)</b> |    |   |   |   |       |  |
| Бег и ходьба (4 ч)              | 93 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений                                      | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)   | Текущий   | 04.05 |  |
|                                 | 94 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)   | Текущий   | 10.05 |  |
|                                 | 95 |   |   |   | 11.05 |  |
|                                 | 96 | Бег на результат (30, 60м), Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)   | 30 м: м.: 5,0-5,5-6,0 с; д.: 5,2-5,7-6,0 с. 60 м: м.: 10,0 с; д.: 10,5 с. | 16.05 |  |
| Прыжки (3 ч)                    | 97 | Прыжок в длину способом «согнув ноги».  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в  | Текущий   | 17.05 |  |

|  |     |   |  |  |       |  |
|--|-----|---|--|--|-------|--|
|  | 98  | Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.  | прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму  |  | 18.05 |  |
|  | 99  | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | Текущий  | 23.05 |  |
|  | 100 | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей | <i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель                        | Текущий  | 24.05 |  |
|  | 101 | заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра Бросок теннисного мяча на дальность, точность и «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей                       | <i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель                        | Текущий  | 25.05 |  |
|  | 102 | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств   | <i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель                        | Метание в цель ( <i>из пяти попыток— три попадания</i> ) | 27.05 |  |
|  |     |   |  |  |       |  |

**Итого-102 часа**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится: 5-8 классах 105 часов, в 9 классе 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебник;

*Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2010.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений /' В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2010.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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

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

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

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

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

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

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

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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

| № п/п | Вид программного материала          | Количество часов (уроков) |     |     |      |     |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|-----|-----|------|-----|
|       |                                     | Класс                     |     |     |      |     |
|       |                                     | V                         | VI  | VII | VIII | IX  |
| 1     | <b>Базовая часть</b>                | 75                        | 75  | 75  | 75   | 75  |
| 1.1   | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока          |     |     |      |     |
| 1.2   | Спортивные игры (волейбол)          | 21                        | 21  | 21  | 21   | 18  |
| 1.3   | Гимнастика с элементами акробатики  | 18                        | 18  | 18  | 18   | 18  |
| 1.4   | Легкая атлетика                     | 21                        | 21  | 21  | 21   | 21  |
| 1.5   | Лыжная подготовка                   | 18                        | 18  | 18  | 18   | 18  |
| 2     | <b>Вариативная часть</b>            | 27                        | 27  | 27  | 27   | 27  |
| 2.1   | Баскетбол                           | 27                        | 27  | 27  | 27   | 27  |
|       | Итого                               | 105                       | 105 | 105 | 105  | 102 |

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

### **1.1. Естественные основы.**

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

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

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

### **1.2. Социально-психологические основы.**

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

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

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

### **1.3. Культурно-исторические основы.**

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

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

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

### **1.4. Приемы закаливания.**



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

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

## **1.5. Подвижные игры.**

### **Волейбол**

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

### **Баскетбол**

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

## **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

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

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

## **1.7. Легкоатлетические упражнения.**

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

## **2. Демонстрировать.**

| Физические способности | Физические упражнения   | Мальчики | Девочки: |
|------------------------|---|----------|----------|
| Скоростные             | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.                     | 9,2      | 10,2     |
| Силовые                | Прыжок в длину с места, см  | 180      | 165      |
|                        | Лазание по канату на расстояние 6 м, с.                             | 12       | -        |
|                        | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз | -        | 18       |
| К выносливости         | Бег 2000 м, мин   | 8,50     | 10,20    |
| К координации          | Последовательное выполнение пяти кувырков, с.                       | 10,0     | 14,0     |
|                        | Броски малого мяча в стандартную мишень, м                          | 12,0     | 10,0     |

**Задачи** физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся. закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Республики Татарстан от 29.04.2010 г. №1763\10 «Об утверждении примерного порядка разработки рабочих программ образовательными учреждениями Республики Татарстан»
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

**Тематическое планирование 5 класс**

| Тема урока                                | Тип урока                      | Элементы содержания  | Требования к уровню подготовленности  | Вид контроля  | Дата проведения |      |
|---|--------------------------------|--|---|---|-----------------|------|
|   |                                |  |   |   | план            | факт |
| 1   | 2                              | 3  | 4   | 5   | 6               | 7    |
| <b>Легкая атлетика (11 ч)</b>             |                                |  |   |   |                 |      |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)    | Изучение нового материала<br>1 | Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>30-40 м</i> ). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ   | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>150 м</i> ) | Текущий   |                 |      |
|   | Совершенствования<br>2         | Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>40-50 м</i> ), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье  | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>60 м</i> )  | Текущий   |                 |      |
|   | Совершенствования<br>3         | Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета  | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>60 м</i> )  | Текущий   |                 |      |
|   | Совершенствования<br>4         | Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>50-60 м</i> ), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки   | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>60 м</i> )  | Текущий   |                 |      |
|   | Учетный<br>5                   | Бег на результат ( <i>60 м</i> ). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»  | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>60 м</i> )  | Бе, - <i>60 м</i> :<br>м.: «5»<br>10,2 с;<br>«4» 10,8,<br>«3»- 11,4с;<br>д.: «5»<br>-10,4 с;<br>«4»- 10,9 с;<br>«3» - 1 1,6 с |                 |      |
| Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч) | Изучение нового материала<br>6 | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель ( <i>1 х 1</i> ) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель       | Текущий   |                 |      |

|                                 |                                 |  |  |  |       |  |
|---------------------------------|---------------------------------|--|--|--|-------|--|
|                                 | Комбинированный<br>7            | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств   | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель                   | Текущий  |       |  |
|                                 | Совершенствования<br>8          | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель                   | Текущий  |       |  |
|                                 | Учетный<br>9                    | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств   | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель                 | Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега |       |  |
| Бег на средние дистанции (2 ч)  | Изучение нового материала<br>10 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»  | Уметь: бегать на дистанцию 1000 м  | Текущий  |       |  |
|                                 | Совершенствования<br>11         | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»   | Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат)                                   | Текущий  |       |  |
| <b>Гимнастика (18 ч)</b>        |                                 |  |  |  |       |  |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) | Изучение нового материала<br>12 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение» | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | Текущий  | 07.11 |  |

|  |             |  |   |   |       |  |
|--|-------------|--|---|---|-------|--|
|  | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»                         | <b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий   | 11.11 |  |
|  | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей                         | <b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий   | 12.11 |  |
|  | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей | <b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий   | 14.11 |  |
|  | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей                | <b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий   | 18.11 |  |
|  | Учетный     | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей  | <b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5» - 6 р.; «4» - 4 р.; «3» - 1 р.; д.: «5»- 19 р.; «4» - 14 р.; «3» - 4 р. | 19.11 |  |

|   |                                     |  |   |   |       |  |
|---|-------------------------------------|--|---|---|-------|--|
| Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч) | Изучение нового материала<br><br>18 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей             | <b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения           | Текущий                                   | 21.11 |  |
|   | Комплексный<br><br>19               | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей | <b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения           | Текущий                                   | 25.11 |  |
|   | Комплексный<br><br>20               | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей                             | <b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения           | Текущий                                   | 26.11 |  |
|   | Комплексный<br><br>21               | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей                                     | <b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения           | Текущий                                   | 28.11 |  |
|   | Комплексный<br><br>22               | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей   | <b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения           | Текущий                                   | 02.12 |  |
|   | Учетный<br><br>23                   | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей                                  | <b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения | Оценка техники выполнения опорного прыжка | 03.12 |  |

|                        |                                      |   |  |  |       |  |
|------------------------|--------------------------------------|---|--|--|-------|--|
| Акробатика<br>(6 ч)    | Изучение<br>нового мате-<br>риала 24 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей  | <i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках  | Текущий  | 05.12 |  |
|                        | Комплексный<br><br>25                | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей                                 | <i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках  | Текущий  | 09/12 |  |
|                        | Комплексный<br><br>26                | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей                     | <i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках  | Текущий  | 10/12 |  |
|                        | Комплексный<br><br>27                | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей             | <i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках  | Текущий  | 12/12 |  |
|                        | Комплексный<br><br>28                | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках  | Текущий  | 16.12 |  |
|                        | Учетный<br><br>29                    | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей            | <i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках  | Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках | 17.12 |  |
| Спортивные игры (48 ч) |                                      |   |  |  |       |  |
| Волейбол<br>(21 ч)     | Изучение<br>нового мате-<br>риала 30 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол           | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий  | 13/02 |  |
|                        | Совершенствования<br>31              | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»  | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий  | 17/02 |  |
|                        | Совершенствования 32                 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с                                    | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий. Оценка техники выпол-                         | 18/02 |  |

|                     |                                    |  |  |                                     |       |  |
|---------------------|------------------------------------|--|--|-------------------------------------|-------|--|
|                     | Совершенство<br>вания 33           | элементами в/б «Летучий мяч»   |  | нения стойки<br>и пере-<br>движений | 20/02 |  |
|                     | Комплексный<br><br>34              | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»                               | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия         | Текущий                             | 25.02 |  |
|                     | Комплексный<br>35                  | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты  | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия         | Текущий                             | 27.02 |  |
|                     | Комплексный<br>36                  |  |  |                                     | 03/03 |  |
|                     | Комплексный<br>37                  | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол                                    | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия         | Оценка техники передачи мяча двумя  | 31/03 |  |
|                     | Комплексный                        |  |  | Текущий                             | 01/04 |  |
|                     | Комплексный                        |  |  |                                     | 07/04 |  |
|                     | Комплексный<br>40                  | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол  | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия         | Текущий                             | 08/04 |  |
|                     | Комплексный<br>41                  |  |  |                                     | 10/04 |  |
|                     | Комплексный<br>42                  | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол                                   | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия         | Оценка техники приема мяча снизу    | 14/04 |  |
|                     | Комплексный                        |  |  | Текущий                             |       |  |
|                     | Комплексный                        |  |  |                                     |       |  |
|                     | Комплексный<br>45                  | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол                                   | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия         | Оценка техники нижней прямой подачи |       |  |
|                     | Комплексный<br>46                  |  |  |                                     |       |  |
|                     | Комплексный<br>47                  |  |  |                                     |       |  |
| Баскетбол<br>(27 ч) | Изучение<br>нового материала<br>48 | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий                             | 04/03 |  |



|  |             |    |   |  |   |       |  |
|--|-------------|----|---|--|---|-------|--|
|  | Комплексный | 49 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола   | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий                                     | 06/03 |  |
|  | Комплексный | 50 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств   | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий                                     | 10/03 |  |
|  | Комплексный |    | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств   | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники стойки и передвижений игрока | 11/03 |  |
|  | Комплексный |    | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий                                     | 13/03 |  |
|  | Комплексный |    | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий                                     | 17/03 |  |
|  | Комплексный |    | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.   | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий                                     | 18/03 |  |

|  |                           |   |  |  |  |  |
|--|---------------------------|---|--|--|--|--|
|  | Комплексный               | Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств  |  | Оценка техники ведения мяча на месте                 |  |  |
|  | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств  | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий  |  |  |
|  | Изучение нового материала |   |  |  |  |  |
|  | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств                        | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий  |  |  |
|  | Изучение нового материала |   |  |  |  |  |
|  | Комплексный               | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств    | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча с изменением направления |  |  |
|  | Комплексный               | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий  |  |  |
|  | Комплексный               | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств          | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий  |  |  |

|  |                           |  |  |  |  |  |
|--|---------------------------|--|--|--|--|--|
|  | Комплексный               |  |  | Оценка техники броска снизу в движении                         |  |  |
|  | Комплексный               |  |  | Текущий  |  |  |
|  | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств  | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий  |  |  |
|  | Совершенствования         | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ( <i>ведение - остановка - бросок</i> ). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий  |  |  |
|  | Совершенствования         |  |  |  |  |  |
|  | Совершенствования         | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств  | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места             |  |  |
|  | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств  | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий  |  |  |
|  | Комплексный               | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств              | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий. Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении |  |  |
|  |                           |  |  |  |  |  |
|  |                           |  |  |  |  |  |
|  |                           |  |  |  |  |  |

|  |             |  |  |         |  |  |
|--|-------------|--|--|---------|--|--|
|  | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |  |  |
|--|-------------|--|--|---------|--|--|

### Лыжная подготовка (18 ч)

|                      |                           |                              |  |                           |       |  |
|----------------------|---------------------------|------------------------------|--|---------------------------|-------|--|
| Техника лыжных ходов | Изучение нового материала | Скольльзящий шаг             | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения      | 19.12 |  |
|                      | Изучение нового материала | Попеременный двухшажный ход  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения      | 23.12 |  |
|                      | Изучение нового материала | Одновременный бесшажный ход  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения      | 24.12 |  |
|                      | Изучение нового материала | Одновременный двухшажный ход | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения      | 09.01 |  |
|                      | Изучение нового материала | Коньковый ход без палок      | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения      | 13.01 |  |
|                      | Изучение нового материала | Коньковый ход без палок      | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения      | 14.01 |  |
|                      | Изучение нового материала | Коньковый ход без палок      | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения      | 16.01 |  |
|                      | Изучение нового материала | Спуск в высокой стойке       | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма  | 20.01 |  |
|                      | Комбинированный           | Подъём «ёлочкой»             | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма  | 21.01 |  |
|                      | Комбинированный           | Торможение «плугом»          | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма  | 23.01 |  |
|                      | Комбинированный           | Игры на лыжах                | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в |                           | 27.01 |  |
|                      | Комбинированный           | Игры на лыжах                | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в |                           | 28.01 |  |
|                      | Комбинированный           | Непрерывное передвижение     | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения 1 км | 30.01 |  |

|  |                           |  |   |                          |       |  |
|--|---------------------------|--|---|--------------------------|-------|--|
|  | Учётный                   | Скользкий шаг  | Уметь передвигаться на лыжах.<br>Развитие физ-х кач-в                     | Техника передвижения     | 03.02 |  |
|  | Комбинированный           | Игры на лыжах  | Уметь передвигаться на лыжах.<br>Развитие физ-х кач-в                     |                          | 05.02 |  |
|  | Учётный                   | Попеременный двухшажный ход  | Уметь передвигаться на лыжах.<br>Развитие физ-х кач-в                     | Техника передвижения     | 06.02 |  |
|  | Учётный                   | Одновременный бесшажный ход  | Уметь передвигаться на лыжах.<br>Развитие физ-х кач-в                     | Техника передвижения     | 10/02 |  |
|  | Учётный                   | Спуски и подъёмы   | Уметь передвигаться на лыжах.<br>Развитие физ-х кач-в                     | Техника спуска и подъёма | 11/02 |  |
| Легкая атлетика (10 ч)                 |                           |  |   |                          |       |  |
| Бег на средние дистанции (2 ч)         | Изучение нового материала | Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости   | Уметь: бегать на дистанцию 1000 м   | Текущий                  |       |  |
|  | Совершенствования         |  | Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат)                          |                          |       |  |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | Комбинированный           | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ  | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий                  |       |  |
|  | Совершенствования         | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета   | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий                  |       |  |
|  | Совершенствования         | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий                  |       |  |
|  | Учетный                   | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки   | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий                  |       |  |

|   |                           |   |  |   |  |  |
|---|---------------------------|---|--|---|--|--|
|   | Учетный                   | Бег на результат <b>(60 м)</b> . Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу  | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию <b>60 м</b> с низкого старта | <b>Бег 60 м:</b> м.: «5» - <b>10,2</b> с; «4»- <b>10,8</b> с; «3» - <b>11,4</b> с; д. : «5» - <b>10,4</b> с; «4»- <b>10,9</b> с; «3» - <b>11,6</b> с. |  |  |
| Прыжок в высоту.<br>Метание малого мяча (3 ч) | Изучение нового материала | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>подбор разбега и отталкивание</i> ). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств | <b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность          | Текущий   |  |  |
|   | Комбинированный           | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>отталкивание, переход планки</i> ). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств            | <b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность          | Текущий   |  |  |
|   | Комбинированный           | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>приземление</i> ). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств  | <b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность          | Текущий   |  |  |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 6 класс

| Тема урока                             | Тип урока         | Элементы содержания  |  | Вид контроля   | Дата проведения |      |
|--|-------------------|--|--|--|-----------------|------|
|  |                   |  |  |  | план            | факт |
| 1                                      | 2                 | 3  | 4  | 5  | 6               | 7    |
| Легкая атлетика (11 ч)                 |                   |  |  |  |                 |      |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | Вводный           | Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий  |                 |      |
|  | Комбинированный   | Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов  | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий  |                 |      |
|  | Совершенствования | Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений                                   | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий  |                 |      |
|  | Совершенствования | Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 x 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений  | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий  |                 |      |
|  | Контрольный       | Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге  | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | М.: «5»- 10,0 с.; «4» - 10,6 с.; «3»- 10,8 с; д.: «5» - 10,4 с; «4»- 10,8 с; «3» - 11,2 с. |                 |      |

|  |                 |   |   |  |  |  |
|--|-----------------|---|---|--|--|--|
| Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч) | Комбинированный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель ( <b>1 х 1</b> ) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий  |  |  |
|  | Комбинированный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания   | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий  |  |  |
|  | Комбинированный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках  | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий  |  |  |
|  | Учетный         | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании  | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель  |  |  |
| Бег на средние дистанции (2 ч)                                   | Комбинированный | Бег ( <b>1000 м</b> ). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости   | <b>Уметь:</b> пробегать среднюю беговую дистанцию                           | Текущий  |  |  |
|  | Комбинированный |   |   | М.: «5»- 5,00 мин;<br>«4» - 5,30 мин;<br>«3» - 6,00 мин; д.:<br>«5» - 5,30 мин;<br>«4» - 6,00 мин;<br>«3» - 6,20 мин |  |  |



| Гимнастика (18 ч)                   |                           |  |   |                                      |       |  |
|-------------------------------------|---------------------------|--|---|--------------------------------------|-------|--|
| Висы. Строевые упражнения (6 ч)     | Изучение нового материала | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей   | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы           | Текущий                              | 07.11 |  |
|                                     | Совершенствования         | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы           | Текущий                              | 08.11 |  |
|                                     | Совершенствования         | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей  | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы           | Текущий                              | 11.11 |  |
|                                     | Совершенствования         | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей  | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы           | Текущий                              | 14.11 |  |
|                                     | Совершенствования         |  |   |                                      | 15.11 |  |
|                                     | Учетный                   | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей  | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы           | Оценка техники выполнения упражнений | 18.11 |  |
| Опорный прыжок, строевые упражнения | Изучение нового материала | Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100-110 см</i> ). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей  | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий                              | 21.11 |  |
|                                     | Совершенствования         | Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100-110 см</i> ). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей  | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий                              | 22.11 |  |

|                           |                           |   |   |                                |       |  |
|---------------------------|---------------------------|---|---|--------------------------------|-------|--|
|                           | Совершенствования         | Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100-110 см</i> ). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей   | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок             | Текущий                        | 25.11 |  |
|                           | Совершенствования         | Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100-110 см</i> ). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок             | Текущий                        | 28.11 |  |
|                           | Совершенствования         | Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100-110 см</i> ). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей   | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок             | Текущий                        | 29.11 |  |
|                           | Учетный                   | Выполнение прыжка ноги врозь ( <i>на оценку</i> ). Выполнение комплекса ОРУ с обручем ( <i>5-6 упражнений</i> ). Развитие скоростно-силовых способностей  | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок             | Оценка техники опорного прыжка | 02.12 |  |
| Акробатика. Лазание (6 ч) | Изучение нового материала | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей  | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий                        | 05.12 |  |
|                           | Комплексный               | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя ( <i>с помощью</i> ). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей  | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий                        | 06.12 |  |
|                           | Комплексный               | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя ( <i>с помощью</i> ). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей  | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий                        | 09.12 |  |

|                        |                           |   |  |   |       |  |
|------------------------|---------------------------|---|--|---|-------|--|
|                        | Совершенствования         | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя <i>(с помощью)</i> . Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей  | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации              | Текущий   | 12/12 |  |
|                        | Совершенствования         | Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей   | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации              | Текущий   | 13/12 |  |
|                        | Учетный                   | Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей   | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации              | Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м | 16.12 |  |
| Спортивные игры (48 ч) |                           |   |  |   |       |  |
| Волейбол<br>(21 ч)     | Изучение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности   | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий   | 17/02 |  |
|                        | Комбинированный           | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий   | 20/02 |  |

|  |                   |   |   |         |       |  |
|--|-------------------|---|---|---------|-------|--|
|  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам  | <i><b>Уметь:</b></i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | 21/02 |  |
|  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам                                 | <i><b>Уметь:</b></i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | 27/02 |  |
|  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам                              | <i><b>Уметь:</b></i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | 28/02 |  |
|  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам   | <i><b>Уметь:</b></i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | 01/03 |  |
|  | Комплексный       | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | <i><b>Уметь:</b></i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | 31/03 |  |

|  |                   |   |  |  |       |  |
|--|-------------------|---|--|--|-------|--|
|  | Комплексный       | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам                              | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах | 03/04 |  |
|  | Комплексный       | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра                                      | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах | 04/04 |  |
|  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра                                 | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий  | 07/04 |  |
|  | Совершенствования |   |  |  | 10/04 |  |
|  | Комплексный       | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах    |       |  |

|  |                   |  |  |  |  |  |
|--|-------------------|--|--|--|--|--|
|  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам          | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий                                  |  |  |
|  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий                                  |  |  |
|  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным                               | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий                                  |  |  |
|  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным        | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники нижней прямой подачи мяча |  |  |

|                     |                           |   |   |   |       |  |
|---------------------|---------------------------|---|---|---|-------|--|
|                     | Совершенствования         | Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча снизу двумя в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.       | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы  | Текущий   |       |  |
|                     | Совершенствования         |   |   |   |       |  |
| Баскетбол<br>(27 ч) | Изучение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол                         | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий   | 03/03 |  |
|                     | Комбинированный           | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий   | 05.03 |  |
|                     | Комбинированный           |   |   |   | 07/03 |  |
|                     | Комбинированный           | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий   | 10/03 |  |
|                     | Комбинированный           | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол  |   | Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока | 13/03 |  |
|                     | Комбинированный           | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий   | 14/03 |  |

|  |                           |  |   |                                     |       |  |
|--|---------------------------|--|---|-------------------------------------|-------|--|
|  | Комбинированный           | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей   | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий                             | 17/03 |  |
|  | Изучение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей.  | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий                             |       |  |
|  | Комбинированный           | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий                             |       |  |
|  | Комбинированный           | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей                          | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий                             |       |  |
|  | Комбинированный           | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей                                | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий. Оценка техники броска мяча |       |  |
|  | Комбинированный           |  |   |                                     |       |  |
|  | Комбинированный           |  |   |                                     |       |  |
|  | Комбинированный           | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей  | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий                             |       |  |
|  | Комбинированный           |  |   |                                     |       |  |



|  |                           |  |   |   |  |  |
|--|---------------------------|--|---|---|--|--|
|  | Комбинированный           | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий   |  |  |
|  | Изучение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей  | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий   |  |  |
|  | Комбинированный           |  |   |   |  |  |
|  | Комбинированный           |  |   |   |  |  |
|  | Комбинированный           |  |   |   |  |  |
|  | Комбинированный           | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие  | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки        |  |  |
|  | Комбинированный           |  |   |   |  |  |
|  | Комбинированный           | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие  | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий   |  |  |
|  | Комбинированный           |  |   |   |  |  |
|  | Комбинированный           | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1).   | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места |  |  |

|  |                 |  |   |         |  |  |
|--|-----------------|--|---|---------|--|--|
|  | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий |  |  |
|  | Комбинированный |  |   |         |  |  |

### Лыжная подготовка (18 ч)

|                              |                 |  |  |                           |       |  |
|------------------------------|-----------------|--|--|---------------------------|-------|--|
| Скользкий шаг                | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения      | 19.12 |  |
| Попеременный двухшажный ход  | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения      | 20.12 |  |
| Одновременный бесшажный ход  | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения      | 23.12 |  |
| Одновременный двухшажный ход | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения      | 09.01 |  |
| Коньковый ход без палок      | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения      | 10.01 |  |
| Спуск наискось               | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма  | 13.01 |  |
| Подъём ступающим шагом       | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма  | 16.01 |  |
| Торможение упором            | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма  | 17.01 |  |
| Игры на лыжах                | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в |                           | 20.01 |  |
| Непрерывное передвижение     | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения 2 км | 23.01 |  |
| Скользкий шаг                | Учётный         | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения      | 24.01 |  |
| Попеременный двухшажный      | Учётный         | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения      | 27.01 |  |

|  |                   |  |   |   |       |   |
|--|-------------------|--|---|---|-------|---|
| ход                                    |                   |  |   |   |       |   |
| Одновременный беспашный ход            | Учётный           | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног   | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в          | Техника передвижения  | 30.01 |   |
| Спуски и подъёмы                       | Учётный           | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног   | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в          | Техника спуска и подъёма  | 31.01 |   |
| <b>Легкая атлетика (10 ч)</b>          |                   |  |   |   |       |   |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | Комбинированный   | Высокий Старт <b>(15-30 м)</b> . Стартовый разгон, бег по дистанции <b>(40-50 м)</b> . Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью <b>(60 м)</b> | Текущий   |       |   |
| 1                                      | 2                 | 3  | 4   | 5   | 6     | 7 |
|  | Комбинированный   | Высокий старт <b>(15—30 м)</b> . Бег по дистанции <b>(40-50 м)</b> . Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений   | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью <b>(60 м)</b> | Текущий   |       |   |
|  | Совершенствования | Высокий старт <b>(15-30 м)</b> . Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений   | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью <b>(60 м)</b> | Текущий   |       |   |
|  | Совершенствования | Высокий старт <b>(15-30 м)</b> . Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств   | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью <b>(60 м)</b> | Текущий   |       |   |
|  | Контрольный       | Бег <b>(60 м)</b> на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств   | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью <b>(60 м)</b> | М.: «5»-10,0 с;<br>«4» - 10,6 с;<br>«3»- 10,8 с;<br>д.: «5» -10,4 с;<br>«4»- 10,8 с;<br>«3» - 11,2 с. |       |   |

|  |                 |  |  |                               |  |  |
|--|-----------------|--|--|-------------------------------|--|--|
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч) | Комбинированный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту | <b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий                       |  |  |
|  | Комбинированный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча                         | <b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий                       |  |  |
|  | Комбинированный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств   | <b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Оценка техники метания мяча   |  |  |
|  | Комбинированный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств  | <b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Оценка техники прыжка в длину |  |  |
|  | Комбинированный |  |  | Текущий                       |  |  |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 к л а с с

| Тема урока                             | Тип урока         | Элементы содержания   | Требования к уровню подготовленности                 | Вид контроля   | Дата проведения |      |
|--|-------------------|---|--|--|-----------------|------|
|  |                   |   |  |  | план            | факт |
| 1                                      | 2                 |   | 4  | 5  | 6               | 7    |
| <b>Легкая атлетика (11 ч)</b>          |                   |   |  |  |                 |      |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | Вводный           | Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий  |                 |      |
|  | Совершенствования | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований               | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий  |                 |      |
|  | Совершенствования | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств                                      | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий  |                 |      |
|  | Совершенствования | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств                       | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий  |                 |      |
|  | Учетный           | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств   | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м) | М.: «5» - 9,5 с;<br>«4» - 9,8 с;<br>«3» - 10,2 с;<br>д.: «5» - 9,8 с;<br>«4» - 10,4 с.;<br>«3» - 10,9 с. |                 |      |

|  |                              |   |  |  |       |   |
|--|------------------------------|---|--|--|-------|---|
| Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч) | Комбинированный              | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину  | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий  |       |   |
|  | Комбинированный              | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча ( <i>150 г</i> ) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию   | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий  |       |   |
|  | Комбинированный              | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча ( <i>150 г</i> ) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств   | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий  |       |   |
|  | Учетный                      | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств   | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | М.: «5» - 360 см;<br>«4» - 340 см;<br>«3» -320 см; д.: «5» - 340 см;<br>«4» - 320 см;<br>«3» -300 см |       |   |
| Бег на средние дистанции (2 ч)                                   | Комбинированный              | Бег ( <i>1500 м</i> ). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции   | <i>Уметь:</i> пробегать 1500 м                                   | Без учета времени  |       |   |
|  | Комбинированный              |   |  |  |       |   |
| Гимнастика (18 ч)  |                              |   |  |  |       |   |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч)                                  | Разучивание нового материала | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | <i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в висе       | Текущий  | 09.11 | — |

|                      |                              |  |  |  |       |  |
|----------------------|------------------------------|--|--|--|-------|--|
|                      | Совершенствование            | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | <b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в вися | Текущий  | 11.11 |  |
|                      | Совершенствование            | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей   | <b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в вися | Текущий  | 12.11 |  |
|                      | Совершенствование            | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 <b>упражнений</b> ). Подтягивания в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей                     | <b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в вися | Текущий  | 16.11 |  |
|                      | Совершенствование            |  |  |  | 18.11 |  |
|                      | Учетный                      | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в вися   | <b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в вися | Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М: 8-6-3 р.; д.: 19-15-8 р. | 19.11 |  |
| Опорный прыжок (6 ч) | Разучивание нового материала | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей   | <b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок                     | Текущий  | 23.11 |  |
|                      | Совершенствование            |  |  |  | 25.11 |  |
|                      | Совершенствование            |  |  |  | 26.11 |  |

|                              |                                      |  |  |  |   |       |
|------------------------------|--------------------------------------|--|--|--|---|-------|
|                              | Совершенст-<br>зование               |  |  |  | 30.11   |       |
|                              | Совершенст-<br>зование               | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способное гей                                | <i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок   | Оценка техники выполнения ком-<br>плекса ОРУ   | 02.12   |       |
|                              | Учетный                              | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей   | <i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок   | Оценка техники выполнения опор-<br>ного прыжка | 03.12   |       |
| Акробатика.<br>Лазание (6 ч) | Разучивание<br>нового мате-<br>риала | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушнагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | <i>Уметь:</i> выполнять акроба-<br>тические упражнения раз-<br>дельно и в комбинации | Текущий  | 07.12   |       |
|                              | Совершенст-<br>зование               |  |  |  | 09/12   |       |
|                              | Совершенст-<br>зование               |  |  |  | 10.12   |       |
|                              | Комплексный                          | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок  | <i>Уметь:</i> выполнять акроба-  | Текущий  | 14.12   |       |
|                              | Комплексный                          |  |  |  | 16.12   |       |
|                              | Учетный                              |  |  |  | Оценка техники<br>выполнения<br>акробатических<br>упражнений. Ла-<br>зание по канату на<br>расстояние (6-5-3) | 17.12 |
| Спортивные игры (48 ч)       |                                      |  |  |  |   |       |
| Волейбол<br>(21 ч)           | Прохождение<br>нового мате-<br>риала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча<br>сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя<br>прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным<br>правилам. Техника безопасности на уроках       | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по<br>упрощенным правилам                            | Текущий  | 15/02   |       |
|                              | Совершенст-<br>воания                |  |  |  | 17/02   |       |
|                              | Совершенст-<br>воания                |  |  |  | 18/02   |       |
|                              | Комплексный                          | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча  | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по   | Оценка техники                                 | 22/02   |       |



|  |                   |   |   |   |       |  |
|--|-------------------|---|---|---|-------|--|
|  | Совершенствования | сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам   | упрощенным правилам                             | передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку     | 24/02 |  |
|  | Совершенствования |   |   |   | 25/02 |  |
|  | Совершенствования |   |   |   | 01/03 |  |
|  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам                                       | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий   | 29/03 |  |
|  | Комплексный       |   |   | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку | 31/03 |  |
|  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий   | 01/04 |  |
|  | Совершенствования |   |   |   | 05/04 |  |
|  | Совершенствования |   |   |   | 07/04 |  |
|  | Комплексный       | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар   | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники нижней прямой подачи мяча                  | 08/04 |  |
|  | Совершенствования | после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам  |   | Текущий   |       |  |
|  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам  | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий   |       |  |
|  | Совершенствования |   |   |   |       |  |
|  | Совершенствования |   |   |   |       |  |
|  | Совершенствования |   |   |   |       |  |

|                     |                                   |  |   |   |       |  |
|---------------------|-----------------------------------|--|---|---|-------|--|
| Баскетбол<br>(27 ч) | Изучение<br>нового мате-<br>риала | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от 1руди на месте с пассивным сопротивлением защитника.   | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий   | 03/03 |  |
|                     | Комбиниро-<br>ванный              | Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.   |   |   | 04/03 |  |
|                     | Комбиниро-<br>ванный              | Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола  |   |   | 10/03 |  |
|                     | Комбиниро-<br>ванный              | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие <b>координационных</b> способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии <b>памяти</b> , внимания и мышления | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий   | 11/03 |  |
|                     | Комбиниро-<br>ванный              | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей   | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий   | 15/03 |  |
|                     | Комбиниро-<br>ванный              |  |   | Оценка техники ведения мяча в движении с раз-<br>ной высотой отскока и<br>изменением<br>направления | 17/03 |  |
|                     | Комбиниро-<br>ванный              | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий   | 18/03 |  |
|                     | Комбиниро-<br>ванный              | сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола  |   |   |       |  |

|  |                           |   |   |  |  |  |
|--|---------------------------|---|---|--|--|--|
|  | Изучение нового материала | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей            | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий  |  |  |
|  | Комбинированный           | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий  |  |  |
|  | Комбинированный           |   |   |  |  |  |
|  | Комбинированный           |   |   |  |  |  |
|  | Комбинированный           | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей    | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением |  |  |
|  | Комбинированный           |   |   | Текущий  |  |  |
|  | Комбинированный           |   |   |  |  |  |
|  | Изучение нового материала | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей                               | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий  |  |  |
|  | Комбинированный           |   |   |  |  |  |
|  | Комбинированный           | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 1, 3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей                               | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места                     |  |  |
|  | Комбинированный           |   |   | Текущий  |  |  |

|  |                 |  |  |                |  |  |
|--|-----------------|--|--|----------------|--|--|
|  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок.<br>Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.<br>Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 х 2, 3 х 2).<br>Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий        |  |  |
|  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок.<br>Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.<br>Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 х 2, 3 х 2).<br>Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий        |  |  |
|  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок.<br>Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.<br>Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).<br>Учебная игра. Развитие координационных способностей   | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий        |  |  |
|  |                 |  |  |                |  |  |
|  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок.<br>Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.<br>Штрафной бросок. Игровые задания (3 х 1, 3 х 2).<br>Учебная игра. Развитие координационных способностей   | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий        |  |  |
|  | Комбинированный |  |  |                |  |  |
|  | Комбинированный |  |  | Оценка техники |  |  |
|  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок.<br>Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.  | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий        |  |  |

|                                 |                 |   |  |                           |       |  |
|---------------------------------|-----------------|---|--|---------------------------|-------|--|
|                                 | Комбинированный | Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 x 1, 3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |                           |       |  |
| <b>Лыжная подготовка (18 ч)</b> |                 |   |  |                           |       |  |
| Скользкий шаг                   | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения      | 21.12 |  |
| Попеременный двухшажный ход     | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения      | 23.12 |  |
| Одновременный бесшажный ход     | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения      | 24.12 |  |
| Одновременный двухшажный ход    | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения      | 11.01 |  |
| Коньковый ход без палок         | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения      | 13.01 |  |
| Изменение стоек спуска          | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма  | 14.01 |  |
| Подъём скользящим шагом         | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма  | 18.01 |  |
| Поворот «плугом»                | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма  | 20.01 |  |
| Игры на лыжах                   | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в |                           | 21.01 |  |
| Непрерывное передвижение        | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения 2 км | 25.01 |  |
| Скользкий шаг                   | Учётный         | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения      | 27.01 |  |
| Попеременный двухшажный ход     | Учётный         | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения      | 28.01 |  |

|  |                   |   |   |  |       |  |
|--|-------------------|---|---|--|-------|--|
| Одновременный бесшажный ход                | Учётный           | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в                          | Техника передвижения   | 01.02 |  |
| Спуски и подъёмы                           | Учётный           | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в                          | Техника спуска и подъёма   | 03.02 |  |
| <b>Легкая атлетика (10 ч)</b>              |                   |   |   |  |       |  |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)     | Комбинированный   | Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ                                     | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)                        | Текущий  |       |  |
|  | Совершенствования | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований                               | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)                        | Текущий  |       |  |
|  | Совершенствования | Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований                                 | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)                        | Текущий  |       |  |
|  | Совершенствования | Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований                 | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)                        | Текущий  |       |  |
|  | Учетный           | Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств   | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)                        | М.: «5» - 9,5 с;<br>«4» - 9,8 с;<br>«3» - 10,2 с;<br>д.: «5» - 9,8 с;<br>«4» - 10,4 с;<br>«3»- 10,9 с. |       |  |
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч) | Комбинированный   | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | <i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Текущий  |       |  |
|  | Комбинированный   |   |   |  |       |  |

|  |                 |   |   |   |  |  |
|--|-----------------|---|---|---|--|--|
|  | Комбинированный |   |   | Оценка техники прыжка   |  |  |
|  | Комбинированный |   |   | Оценка техники метания мяча с разбега   |  |  |
|  | Комбинированный |   |   | Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность:<br>м.: «5» - 35 м;<br>«4» - 30 м; .<br>«3» - 28 м; д.:<br>«5» - 28 м;<br>«4» - 24 м;<br>«3» - 20 м |  |  |
|  |                 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча ( <b>150 г</b> ) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Правила соревнований | <b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега |   |  |  |

# ТЕМАГИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 8 класс

| Тема урока  | Тип урока         | Элементы содержания  | Требования к уровню подготовленности обучающихся                      | Вид контроля  | Дата проведения |      |
|---|-------------------|--|---|---|-----------------|------|
|   |                   |  |   |   | план            | факт |
| 1   | 2                 | 3  | 4   | 5   | 6               | 7    |
| <b>Легкая атлетика (12 ч)</b>                             |                   |  |   |   |                 |      |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)                    | Вводный           | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств.   | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта <b>(60 м)</b> | Текущий   |                 |      |
|   | Совершенствования | Низкий старт <b>(30-40 м)</b> . Бег по дистанции <b>(70-80 м)</b> . Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта <b>(60 м)</b> | Текущий   |                 |      |
|   | Совершенствования | Низкий старт <b>(30-40 м)</b> . Бег по дистанции <b>(70-80 м)</b> . Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств  | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта <b>(60 м)</b> | Текущий   |                 |      |
|   | Совершенствования | Низкий старт <b>(30-40 м)</b> . Бег по дистанции <b>(70-80 м)</b> . Финиширование. Эстафетный бег <b>(круговая эстафета)</b> . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств  | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта <b>(60 м)</b> | Текущий   |                 |      |
|   | Совершенствования | Низкий старт <b>(30-40 м)</b> . Бег по дистанции <b>(70-80 м)</b> . Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств  | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта <b>(60 м)</b> | Текущий   |                 |      |
|   | Учетный           | Бег на результат <b>(60 м)</b> . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств  | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта <b>(60 м)</b> | М.: «5»-9,3 с;<br>«4» - 9,6 с;<br>«3» - 9,8 с.; д.:<br>«5» - 9,5 с;<br>«4» - 9,8 с;<br>«3»- 10,0 с. |                 |      |
| Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча (4 ч) | Комбинированный   | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств   | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий   |                 |      |



|                                 |                           |  |   |   |       |  |
|---------------------------------|---------------------------|--|---|---|-------|--|
|                                 | Комбинированный           | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения   | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий   |       |  |
|                                 | Комбинированный           | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения   | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий   |       |  |
|                                 | Учетный                   | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега   | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | М.: 400,380,360 см; д.: 370, 340, 320 см            |       |  |
| Бег на средние дистанции (2 ч)  | Комбинированный           | Бег (1500 м-д., 2000 м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Правила соревнований. Развитие выносливости  | Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000)м                               | Текущий   |       |  |
|                                 | Комбинированный           |  |   | М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин |       |  |
| Гимнастика (18 ч)               |                           |  |   |   |       |  |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) | Изучение нового материала | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине       | Текущий   | 07.11 |  |
|                                 | Совершенствования         | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей        | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине       | Текущий   | 09.11 |  |
|                                 | Совершенствования         |  |   |   | 12.11 |  |
|                                 | Совершенствования         | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с   | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию                      | Текущий   | 14.11 |  |

|   |                           |  |  |                                 |       |  |
|---|---------------------------|--|--|---------------------------------|-------|--|
|   | Совершенствования         | гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей          | на перекладине   |                                 | 16.11 |  |
|   | Учетный                   | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой  | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине                      | М.: 9-7-5 р.;<br>д.: 17-15-8 р. | 19.11 |  |
| Опорный прыжок.<br>Строевые упражнения<br>(6 ч) | Изучение нового материала | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок                                 | Текущий                         | 21.11 |  |
|   | Совершенствования         | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей               | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок                                 | Текущий                         | 23.11 |  |
|   | Совершенствования         | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                   | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок                                 | Текущий                         | 26.11 |  |
|   | Совершенствования         |  |  |                                 | 28.11 |  |
|   | Совершенствования         |  |  |                                 | 30.11 |  |
|   | Учетный                   | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей   | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом | Оценка техники опорного прыжка  | 03.12 |  |
| Акробатика, лазание (6 ч)                       | Изучение нового материала | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей  | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов                                  | Текущий                         | 05.12 |  |

|                        |                           |  |   |   |       |  |
|------------------------|---------------------------|--|---|---|-------|--|
|                        | Комплексный               | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей                         | Уметь:выполнять комбинации из разученных элементов                                    | Текущий                                       | 07.12 |  |
|                        | Комплексный               | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей                            | Уметь:выполнять комбинации из разученных элементов                                    | Текущий                                       | 10.12 |  |
|                        | Комплексный               | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей                            | Уметь:выполнять комбинации из разученных элементов                                    | Текущий                                       | 12.12 |  |
|                        | Комплексный               | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей                    | Уметь:выполнять комбинации из разученных элементов                                    | Текущий                                       | 14.12 |  |
|                        | Учетный                   |  |   | Выполнение на оценку акробатических элементов | 19.12 |  |
| Спортивные игры (48 ч) |                           |  |   |   |       |  |
| Волейбол (21ч)         | Освоение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам             | Уметь:играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий                                       | 15/02 |  |
|                        | Совершенствования         | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам             | Уметь:играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий                                       | 18/02 |  |
|                        | Совершенствования         |  |   |   | 20/02 |  |
|                        | Совершенствования         | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | Уметь:играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий                                       | 22/02 |  |

|  |                   |  |  |  |       |  |
|--|-------------------|--|--|--|-------|--|
|  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам   | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах | 25/02 |  |
|  | Комбинированный   | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам                                     | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий  | 27/02 |  |
|  | Совершенствования |  |  |  | 01/03 |  |
|  | Совершенствования |  |  |  | 29/04 |  |
|  | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий  | 01/04 |  |
|  | Совершенствования |  |  |  | 03/04 |  |
|  | Комбинированный   | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным          | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения     | 05/04 |  |
|  | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам  | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий  | 08/04 |  |
|  | Совершенствования |  |  |  | 10/04 |  |

|                     |                   |   |   |                                |       |  |
|---------------------|-------------------|---|---|--------------------------------|-------|--|
|                     | Совершенствования |   |   |                                |       |  |
|                     | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам   | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре  | Текущий                        |       |  |
|                     | Совершенствования |   |   |                                |       |  |
|                     | Комбинированный   | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча  | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;  | Оценка техники владения мячом, |       |  |
|                     | Совершенствования |   |   |                                |       |  |
| Баскетбол<br>(27 ч) | Комбинированный   | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий                        | 04/03 |  |
|                     | Комбинированный   |   |   |                                | 06/03 |  |
|                     | Комбинированный   | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками  | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий                        | 11/03 |  |
|                     | Комбинированный   |   |   |                                | 13/03 |  |
|                     | Комбинированный   | от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие  |   |                                | 15/03 |  |
|                     | Комбинированный   | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлени-  | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять техни-                      | Текущий                        | 18/03 |  |

|  |                 |  |   |  |  |  |
|--|-----------------|--|---|--|--|--|
|  | Комбинированный | ем. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей  | ческие действия в игре  |  |  |  |
|  | Комбинированный |  |   |  |  |  |
|  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей                      | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий  |  |  |
|  | Комбинированный |  |   |  |  |  |
|  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей                      | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий  |  |  |
|  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей                      | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места |  |  |
|  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных              | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий  |  |  |
|  |                 |  |   |  |  |  |
|  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных              | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий  |  |  |
|  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий  |  |  |

|  |                 |  |   |  |  |  |
|--|-----------------|--|---|--|--|--|
|  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей  | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий                                      |  |  |
|  | Комбинированный |  |   |  |  |  |
|  | Комбинированный |  |   |  |  |  |
|  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей   | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техники штрафного броска              |  |  |
|  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей  | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий                                      |  |  |
|  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1, 3 x 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей                        | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий                                      |  |  |
|  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1, 3 x 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей                        | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением |  |  |
|  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1, 3 x 2, 4 x 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий                                      |  |  |
|  | Комбинированный | Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей  |   |  |  |  |

|                                 |                 |  |   |                           |       |  |
|---------------------------------|-----------------|--|---|---------------------------|-------|--|
|                                 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1, 3 х 2, 4 х 2). | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий                   |       |  |
|                                 | Комбинированный | Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей  |   |                           |       |  |
| <b>Лыжная подготовка (18 ч)</b> |                 |  |   |                           |       |  |
| Техника лыжных ходов            | Комбинированный | Скользкий шаг  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в                                      | Техника передвижения      | 21.12 |  |
|                                 | Комбинированный | Попеременный двухшажный ход  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в                                      | Техника передвижения      | 24.12 |  |
|                                 | Комбинированный | Одновременный бесшажный ход  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в                                      | Техника передвижения      | 09.01 |  |
|                                 | Комбинированный | Одновременный двухшажный ход   | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в                                      | Техника передвижения      | 11.01 |  |
|                                 | Комбинированный | Коньковый ход без палок  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в                                      | Техника передвижения      | 14.01 |  |
|                                 | Комбинированный | Изменение стоек спуска   | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в                                      | Техника спуска и подъёма  | 16.01 |  |
|                                 | Комбинированный | Подъём скользким шагом   | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в                                      | Техника спуска и подъёма  | 18.01 |  |
|                                 | Комбинированный | Поворот «плугом»   | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в                                      | Техника спуска и подъёма  | 21.01 |  |
|                                 | Комбинированный | Игры на лыжах  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в                                      |                           | 23.01 |  |
|                                 | Комбинированный | Непрерывное передвижение   | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в                                      | Техника передвижения 3 км | 25.01 |  |
|                                 | Комбинированный | Скользкий шаг  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в                                      | Техника передвижения      | 28.01 |  |
|                                 | Комбинированный | Попеременный двухшажный ход  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в                                      | Техника передвижения      | 30.01 |  |
|                                 | Комбинированный | Одновременный бесшажный ход  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в                                      | Техника передвижения      | 01.02 |  |
|                                 | Комбинированный | Спуски и подъёмы   | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в                                      | Техника спуска и подъёма  | 04.02 |  |
|                                 | Учётный         | Зачет. Прохождение дистанции 4 км  |   |                           | 06.02 |  |



|  |                                    |  |  |  |       |  |
|--|------------------------------------|--|--|--|-------|--|
|  | Учётный                            | Зачет. Лыжные ходы   |  |  | 08.02 |  |
| Легкая атлетика(9 ч)                       |                                    |  |  |  |       |  |
| Спринтер-ский бег, эстафетный бег (5 ч)    | Комбинированный                    | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств   | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта           | Текущий  |       |  |
|  | Комбинированный                    | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта           | Текущий  |       |  |
|  | Комбинированный<br>Комбинированный | Низкий старт (30-40м) Бег по дистанции (70—80м). Финиширование Эстафетный бег. ОРУ Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств  | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта           | Текущий  |       |  |
|  | Учетный                            | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств  | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта           | М.: «5»-9,3 с;<br>«4» - 9,6 с;<br>«3» - 9,8 с;<br>д.: «5» - 9,5 с;<br>«4» - 9,8 с;<br>«3»- 10,0 с. |       |  |
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча (4 ч) | Комбинированный                    | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств      | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Текущий  |       |  |
|  | Комбинированный                    | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения  | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Оценка метания мяча на дальность: м.: 40-35-31 м; д.:  |       |  |

|  |                 |   |  |  |  |
|--|-----------------|---|--|--|--|
|  | Комбинированный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность |  |  |
|  | Комбинированный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения                               | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность |  |  |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 к л а с с

| Тема урока                                | Тип урока         | Элементы содержания   | Требования к уровню подготовленности  | Вид контроля   | Дата проведения |      |
|---|-------------------|---|---|--|-----------------|------|
|   |                   |   |   |  | план            | факт |
| 1   | 2                 | 3   | 4   | 5  | 6               | 7    |
| <b>Легкая атлетика (10 ч)</b>             |                   |   |   |  |                 |      |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)    | Вводный           | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ   | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)                            | Текущий  |                 |      |
|   | Совершенствования | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям   | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)                            | Текущий  |                 |      |
|   | Совершенствования |   |   |  |                 |      |
|   | Совершенствования | Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств  | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)                            | Текущий  |                 |      |
|   | Учетный           | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств  | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)                            | М.: «5»-8,6 с;<br>«4» - 8,9 с;<br>«3» - 9,1 с;<br>д.; «5» - 9,1 с;<br>«4» - 9,3 с;<br>«3» - 9,7 с. |                 |      |
| Прыжок в длину. Метание малого мяча (3 ч) | Комплексный       | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий  |                 |      |
|   | Комплексный       | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств                               | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий  |                 |      |

|                                 |             |  |   |   |       |  |
|---------------------------------|-------------|--|---|---|-------|--|
|                                 | Учетный     | Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств   | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | М.: 420-400-380 см; д.: 380-360-340 см. Оценка техники метания мяча |       |  |
| Бег на средние дистанции (2 ч)  | Комплексный | Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости  | Уметь: бегать на дистанцию 2000 м   | Текущий   |       |  |
|                                 | Комплексный | Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости  | Уметь: бегать на дистанцию 2000 м   | М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин                      |       |  |
| <b>Гимнастика (18 ч)</b>        |             |  |   |   |       |  |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ  | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе                         | Текущий   | 08.11 |  |
|                                 | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе                         | Текущий   | 09.11 |  |
|                                 | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей  | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе                         | Текущий   | 12.11 |  |
|                                 | Комплексный |  |   |   | 15.11 |  |
|                                 | Комплексный |  |   |   | 16.11 |  |

|  |                           |   |   |  |       |  |
|--|---------------------------|---|---|--|-------|--|
|  | Учетный                   | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе                             | Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе:<br>М: «5»- Юр.; «4»- 8р.; «3»-6р.; д.: «5» - 16р.; «4»~ 12 р.; «3»-8р. | 19.11 |  |
| Опорный прыжок.<br>Строевые упражнения.<br>Лазание (6 ч) | Комплексный               | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема         | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий  | 22.11 |  |
|  | Совершенствования         | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей    | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий  | 23.11 |  |
|  | Совершенствования         | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей    | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий  | 26.11 |  |
|  | Совершенствования         | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей                | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий  | 29.11 |  |
|  | Совершенствования         |   |   |  | 30.11 |  |
|  | Учетный                   | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей                | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату: 6 м - 12 с (м.)  | 03.11 |  |
| Акробатика (6 ч)   | Изучение нового материала | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных  | Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов                                       | Текущий  | 06.12 |  |

|                          |                           |  |  |   |       |  |
|--------------------------|---------------------------|--|--|---|-------|--|
|                          | Комплексный               | способностей   |  |   | 07.12 |  |
|                          | Комплексный               |  |  |   | 10.12 |  |
|                          | Комплексный               | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей  | Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов                              | Текущий   | 13.12 |  |
|                          | Комплексный               | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей  | Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов                              | Текущий   | 14.12 |  |
|                          | Учетный                   | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей  | Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов                              | Оценка техники выполнения акробатических элементов                | 17.12 |  |
| <b>Спорт игры (45 ч)</b> |                           |  |  |   |       |  |
| Волейбол<br>(18 ч)       | Изучение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий   | 14/02 |  |
|                          | Совершенствования         | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей               | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий   | 15/02 |  |
|                          | Совершенствования         | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей    | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах | 18/02 |  |

|  |                   |   |  |  |       |  |
|--|-------------------|---|--|--|-------|--|
|  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей   | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий                                      | 21/02 |  |
|  | Комплексный       | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей             | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий                                      | 22/02 |  |
|  | Совершенствования |   |  |  | 25/02 |  |
|  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей             | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники нападающего удара при встреч- | 28/02 |  |
|  | Совершенствования |   |  |  | 29/03 |  |
|  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий                                      | 01/04 |  |
|  | Совершенствования |   |  |  | 04.04 |  |
|  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.   | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий                                      | 05/04 |  |
|  |                   | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей   |  |  | 08/04 |  |
|  | Комбинированный   | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного   |  | Оценка техники нижней прямой подачи          | 11/04 |  |

|                 |                           |  |   |         |       |  |
|-----------------|---------------------------|--|---|---------|-------|--|
|                 | Совершенствования         | сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей  |   |         |       |  |
|                 | Совершенствования         | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие                                   | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы  | Текущий |       |  |
|                 | Совершенствования         | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы  | Текущий |       |  |
|                 | Совершенствования         |  |   |         |       |  |
|                 | Совершенствования         | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы  | Текущий |       |  |
|                 | Совершенствования         |  |   |         |       |  |
| Баскетбол (27ч) | Изучение нового материала | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола   | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | 01/03 |  |
|                 |                           |  |   |         |       |  |
|                 |                           | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.. Позиционное нападение.. Учебная игра  | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | 04/03 |  |
|                 |                           |  |   |         | 07/03 |  |



|  |                   |  |   |   |       |  |
|--|-------------------|--|---|---|-------|--|
|  |                   | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра  | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий   | 11/03 |  |
|  | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3)                 | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий   | 14/03 |  |
|  | Совершенствование | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3)   | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий   | 15/03 |  |
|  | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра                                  | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий<br>Оценка техники штрафного броска          | 18/03 |  |
|  | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра  | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий   |       |  |
|  | Комплексный       | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке |       |  |
|  | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий   |       |  |
|  | Совершенствования |  |   |   |       |  |

|  |             |  |   |         |  |  |
|--|-------------|--|---|---------|--|--|
|  | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра        | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х 3). Учебная игра | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание 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 |         |  |  |
|  | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание 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 | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание 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 | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание 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 |         |  |  |
|  | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов 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 упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание 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 |         |  |  |

|                                 |                   |   |  |                           |       |  |
|---------------------------------|-------------------|---|--|---------------------------|-------|--|
|                                 | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.                       | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным пра-       | Текущий                   |       |  |
|                                 | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.                       | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным пра-       | Текущий                   |       |  |
|                                 | Совершенствования | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра | вилам; применять в игре технические приемы         |                           |       |  |
| <b>Лыжная подготовка (18 ч)</b> |                   |   |  |                           |       |  |
| <b>Лыжная подготовка</b>        | Комбинированный   | Скользкий шаг   | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения      | 20.12 |  |
|                                 | Комбинированный   | Попеременный двухшажный ход   | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения      | 21.12 |  |
|                                 | Комбинированный   | Одновременный бесшажный ход   | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения      | 24.12 |  |
|                                 | Комбинированный   | Одновременный двухшажный ход  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения      | 10.01 |  |
|                                 | Комбинированный   | Коньковый ход без палок   | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения      | 11.01 |  |
|                                 | Комбинированный   | Изменение стоек спуска  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма  | 14.01 |  |
|                                 | Комбинированный   | Подъём скользким шагом  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма  | 17.01 |  |
|                                 | Комбинированный   | Поворот «плугом»  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма  | 18.01 |  |
|                                 | Комбинированный   | Игры на лыжах   | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в |                           | 21.01 |  |
|                                 | Комбинированный   | Непрерывное передвижение  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения 3 км | 24.01 |  |
|                                 | Учётный           | Скользкий шаг   | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения      | 25.01 |  |
|                                 | Учётный           | Попеременный двухшажный ход   | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения      | 28.01 |  |
|                                 | Учётный           | Одновременный бесшажный ход   | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения      | 31.01 |  |
|                                 | Учётный           | Спуски и подъёмы  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма  | 01.02 |  |

| Легкая атлетика (11 ч)  |             |  |   |   |  |  |
|---|-------------|--|---|---|--|--|
| Бег на средние дистанции (3 ч)                                | Комплексный | Бег (2000м-м и 1500м- д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости   | Уметь: бегать на дистанцию 2000 м   | Текущий<br>М: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00                              |  |  |
|   | Комплексный |  |   |   |  |  |
|   | Комплексный | Бег (2000 м -м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости   | Уметь: бегать на дистанцию 2000 м   |   |  |  |
| Спринтерский бег. Эстафетный бег (5 ч)                        | Вводный     | Низкий старт (до 30м) Стартовый разгон Бег По дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж Т\б.                   | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)            | Текущий   |  |  |
|   | Комплексный | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств                                 | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)            | Текущий   |  |  |
|   | Комплексный | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям               | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)            | Текущий   |  |  |
|   | Комплексный | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств   | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)            | Текущий   |  |  |
|   | Учетный     | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств   | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)            | М.: «5» - 8,6 с.; «4»-8,9 с; «3»-9,1 с.; д.: «5» - 9,1 с; «4»-9,3 с; «3» - 9,7 с. |  |  |
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель (3 ч) | Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре Ю м е разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность | Текущий   |  |  |

|  |             |  |   |         |  |  |
|--|-------------|--|---|---------|--|--|
|  | Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре Ю м е разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре Ю м е разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств    |   | Текущий |  |  |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся **1-11** классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, **2011**).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится **(102)** часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2010.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Целью** образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

- 1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
- 2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;
- 3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированность у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания- науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символичные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности



**Предметные результаты** на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура». В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

- 1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
- 2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;
- 3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)**

| № п/п | Вид программного материала          | Количество часов (уроков) |        |       |        |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|--------|-------|--------|
|       |                                     | Класс                     |        |       |        |
|       |                                     | X(ю.)                     | XI(ю.) | X(д.) | XI(д.) |
| 1     | <b>Базовая часть</b>                | 84                        | 63     | 84    | 63     |
| 1.1   | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока          |        |       |        |
| 1.2   | Спортивные игры (волейбол)          | 21                        | 21     | 21    | 21     |
| 1.3   | Гимнастика с элементами акробатики  | 21                        | 21     | 21    | 21     |
| 1.4   | Легкая атлетика                     | 21                        | 21     | 21    | 21     |
| 1.5   | Лыжная подготовка                   | 21                        | 18     | 21    | 18     |
| 2     | <b>Вариативная часть</b>            | 21                        | 39     | 21    | 39     |
| 2.1   | Баскетбол                           | 21                        | 21     | 21    | 21     |
|       | <b>Итого</b>                        | 105                       | 102    | 105   | 102    |

### **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

#### **1.1. Социокультурные основы.**

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

#### 1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### 1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### 1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### 1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### 1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### 1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

#### 1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

#### 2. Демонстрировать.

### 1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

### 1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

// класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### 1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### 1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### 1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### 1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### 1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

## 2. Демонстрировать.

| Физическая способность | Физические упражнения  | Юноши    | Девушки  |
|------------------------|--|----------|----------|
| 1                      | 2  | 3        | 4        |
| Скоростные             | Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.                                       | 14,3 5,0 | 17,5 5,4 |
| Силовые                | Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз       | 10       | —        |
|                        | Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз | —        | 14       |
|                        | Прыжок в длину с места, см                                       | 215      | 170      |
| К выносливости         | Бег 2000 м, мин  | -        | 10,00    |
|                        | Бег 3000 м, мин  | 13,30    | -        |

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. №56;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации.  
Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР.  
Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (юноши)

| Тема урока                   | Тип урока                 | Элементы содержания  | Требования к уровню подготовки   | Вид контроля                              | Дата проведения |      |
|------------------------------|---------------------------|--|--|---|-----------------|------|
|                              |                           |  |  |   | план            | факт |
| 1                            | 2                         | 3  | 4  | 5   | 6               | 7    |
| Легкая атлетика (11ч)        |                           |  |  |   |                 |      |
| Спринтерский бег(5 ч)        | Изучение нового материала | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ                         | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)              | Текущий                                   |                 |      |
|                              | Совершенствования         | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)              | Текущий                                   |                 |      |
|                              | Совершенствования         | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств                            | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)              | Текущий                                   |                 |      |
|                              | Совершенствования         |  |  |   |                 |      |
|                              | Учетный                   | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей   | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)              | «5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с. |                 |      |
| Прыжок в длину (3 ч)         | Изучение нового материала | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков         | Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | Текущий                                   |                 |      |
|                              | Комплексный               |  |  |   |                 |      |
|                              | Учетный                   | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | «5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» - 410 см  |                 |      |
| Метание мяча и гранаты (3 ч) | Комплексный               | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча   | Уметь: метать мяч на дальность с разбега                                     | Текущий                                   |                 |      |

|                          |                   |  |  |  |       |  |
|--------------------------|-------------------|--|--|--|-------|--|
|                          | Комплексный       | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды                               | <i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель  | Текущий                                  |       |  |
|                          | Учетный           | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств  | <i>Уметь:</i> метать гранату на дальность                                  | «5» - 32 м;<br>«4» - 28 м;<br>«3» - 26 м |       |  |
| <b>Гимнастика (21 ч)</b> |                   |  |  |  |       |  |
| Висы и упоры<br>(11 ч)   | Комбинированный   | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ  | <i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий                                  | 08.11 |  |
|                          | Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы  | <i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий                                  | 11.11 |  |
|                          | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы            | <i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий                                  | 12.11 |  |
|                          | Совершенствования |  |  |  | 15.11 |  |
|                          | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы | <i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий                                  | 18.11 |  |
|                          | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы | <i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий                                  | 19.11 |  |
|                          | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы | <i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий                                  | 22.11 |  |
|                          | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы | <i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий                                  | 25.11 |  |
|                          | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении.  | <i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы                | Текущий                                  | 26.11 |  |

|  |                   |  |   |   |       |  |
|--|-------------------|--|---|---|-------|--|
|  | Совершенствования | ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы   | на перекладине  |   | 29.11 |  |
|  | Учетный           | Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте   | <b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату  | «5» - 11 р.; «4»-9 р.; «3»-7р. Лазание (6 м): «5» - 11 е.; «4» - 13 е.; «3» - 15 с. | 02.12 |  |
| Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч) | Совершенствования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей                                  | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации ( <i>5 элементов</i> ) | Текущий   | 03.12 |  |
|  | Совершенствования |  |   |   | 06.12 |  |
|  | Совершенствования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей                                  | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации ( <i>5 элементов</i> ) | Текущий   | 09.12 |  |
|  | Совершенствования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей                                  | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации ( <i>5 элементов</i> ) | Текущий   | 10.12 |  |
|  | Совершенствования | Комбинация из разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации ( <i>5 элементов</i> ) | Текущий   | 13.12 |  |
|  | Совершенствования | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств          | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации ( <i>5 элементов</i> ) | Текущий   | 16.12 |  |
|  | Совершенствования |  |   |   | 17.12 |  |
|  | Совершенствования |  |   |   | 20.12 |  |



|                               |                   |  |  |   |       |  |
|-------------------------------|-------------------|--|--|---|-------|--|
|                               | Совершенствования | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств  | <i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) | Текущий   | 23.12 |  |
|                               | Учетный           | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня  | <i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) | Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов | 24.12 |  |
| <b>Спортивные игры (42 ч)</b> |                   |  |  |   |       |  |
| Волейбол<br>(21 ч)            | Комплексный       | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ  | <i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия     | Текущий   | 21/02 |  |
|                               | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей  | <i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия     | Текущий   | 24/02 |  |
|                               | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей  | <i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия     | Текущий   | 25/02 |  |
|                               | Совершенствования |  |  |   | 28/02 |  |
|                               | Комплексный       | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия     | Оценка техники подачи мяча                          | 03/03 |  |
|                               | Совершенствования |  |  |   | 04/03 |  |
|                               | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия     | Текущий   | 31/03 |  |

|                  |                   |   |   |                                  |       |  |
|------------------|-------------------|---|---|----------------------------------|-------|--|
|                  | Совершенствования |   |   |                                  | 01/04 |  |
|                  | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.   | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий                          | 04/04 |  |
|                  | Совершенствования | Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей  |   |                                  | 07/04 |  |
|                  | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий                          | 08/04 |  |
|                  | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники нападающего удара | 11/04 |  |
|                  | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.  | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий                          |       |  |
|                  | Совершенствования | Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей  |   |                                  |       |  |
|                  | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий                          |       |  |
| Баскетбол (21 ч) | Комбинированный   | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ  | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий                          | 07/03 |  |

|  |                   |   |  |                             |       |  |
|--|-------------------|---|--|-----------------------------|-------|--|
|  | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств  | <i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |                             | 10/03 |  |
|  | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств  | <i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий                     | 11/03 |  |
|  | Совершенствования |   |  |                             | 14/03 |  |
|  | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 *3). Развитие скоростных качеств  | <i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий                     | 17/03 |  |
|  | Совершенствования |   |  |                             | 18/03 |  |
|  | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств   | <i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий                     |       |  |
|  | Совершенствования |   |  |                             |       |  |
|  | Комплексный       | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2). Развитие скоростных качеств   | <i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий                     |       |  |
|  | Комплексный       |   |  |                             |       |  |
|  | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита ( 2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств  | <i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий                     |       |  |
|  | Комбинированный   | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x / x 2). Развитие скоростных качеств   | <i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники ведения мяча |       |  |
|  | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | <i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |                             |       |  |

|                                 |                   |  |  |                                 |       |  |
|---------------------------------|-------------------|--|--|---------------------------------|-------|--|
|                                 | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия  |                                 |       |  |
|                                 | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия  | Оценка техники штрафного броска |       |  |
| <b>Лыжная подготовка (18 ч)</b> |                   |  |  |                                 |       |  |
| Лыжная подготовка (21 ч)        |                   | Инструктаж по Т/б. Одновременный одношажный ход  |  | Текущий                         | 10.01 |  |
|                                 | Совершенствования | Коньковый ход. Повторение  | Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками. | Текущий                         | 13.01 |  |
|                                 |                   | Коньковый ход. Повторение  |  | Текущий                         | 14.01 |  |
|                                 |                   | Попеременный четырехшажный ход   |  | Текущий                         | 17.01 |  |
|                                 |                   | Попеременный четырехшажный ход.  |  | Текущий                         | 20.01 |  |
|                                 |                   | Переход с одновременных ходов на попеременные.   |  | Текущий                         | 21.01 |  |
|                                 |                   | Преодоление подъемов и препятствий.  |  | Текущий                         | 24.01 |  |
|                                 |                   | Торможение и поворот «плугом».   |  | Текущий                         | 27.01 |  |
|                                 |                   | Поворот на месте махом   |  | Текущий                         | 28.01 |  |
|                                 |                   | Прохождение дистанции 5 км.  |  | Текущий                         | 31.01 |  |
|                                 |                   | Повороты упором.   |  | Текущий                         | 03.02 |  |
|                                 |                   | Переход с попеременным ходом на одновременные  |  | Текущий                         | 04.02 |  |
|                                 |                   | Прохождение дистанции 4 км.  |  | Текущий                         | 07.02 |  |
|                                 |                   | Прохождение дистанции 4 км.  |  | Текущий                         | 10/02 |  |
|                                 | Комбинированный   | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование  |  | Текущий                         | 11/02 |  |
|                                 |                   | Подъемы, спуски, торможения.   |  | Текущий                         | 14/02 |  |
|                                 | Учетный           | Зачет. Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км девушки  | Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам   | Оценка результатов              | 17/02 |  |

|   |             |   |  |   |       |  |
|---|-------------|---|--|---|-------|--|
|   |             | Зачет. Лыжные ходы  |  | Оценка техники                            | 18/02 |  |
| Легкая атлетика ( 1 0 ч )               |             |   |  |   |       |  |
| Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч) | Комплексный | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств                | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)    | Текущий                                   |       |  |
|   | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом          | Уметь: бегать с максимальной                                       | Текущий                                   |       |  |
|   | Комплексный |   |  |   |       |  |
|   | Учетный     | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)    | «5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с. |       |  |
| Метание мяча и гранаты (3 ч)            | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания                                 | Уметь: метать мяч на дальность с разбега                           | Текущий                                   |       |  |
|   | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды                            | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий                                   |       |  |
|   | Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств   | Уметь: метать гранату на дальность                                 | «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м        |       |  |
| Прыжок в высоту (3 ч)                   | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств   | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов                      | Текущий                                   |       |  |
|   | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов                      | Текущий                                   |       |  |
|   | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств   | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов                      | «5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с. |       |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**10 класс (девушки)**

| Тема урока                    | Тип урока                 | Элементы содержания  | Требования к уровню подготовки   | Вид контроля                             | Дата проведения |      |
|-------------------------------|---------------------------|--|--|--|-----------------|------|
|                               |                           |  |  |  | план            | факт |
| 1                             |                           | 3  | 4  | 5  | 6               | 7    |
| <b>Легкая атлетика (11 ч)</b> |                           |  |  |  |                 |      |
| Спринтерский бег (5 ч)        | Изучение нового материала | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ                        | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100 м)               | Текущий                                  |                 |      |
|                               | Совершенствования         | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)              | Текущий                                  |                 |      |
|                               | Совершенствования         | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств                            | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)              | Текущий                                  |                 |      |
|                               | Совершенствования         |  |  |  |                 |      |
|                               | Учетный                   | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей   | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)              | «5»- 17,0 с; «4» - 17,5 с; «3»- 18,0 с.  |                 |      |
| Прыжок в длину (3 ч)          | Изучение нового материала | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков         | Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | Текущий                                  |                 |      |
|                               | Комплексный               |  |  |  |                 |      |
|                               | Учетный                   | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | «5» - 400 см; «4» - 370 см; «3» - 340 см |                 |      |
| Метание мяча и гранаты (3ч)   | Комплексный               | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания  | Уметь: метать мяч на дальность с разбега                                     | Текущий                                  |                 |      |
|                               | Комплексный               | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды   | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель           | Текущий                                  |                 |      |

|                     |                   |  |  |                                      |  |  |
|---------------------|-------------------|--|--|--------------------------------------|--|--|
|                     | Учетный           | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь: метать гранату на дальность   | «5» - 22 м; «4» -18 м; «3» -14 м     |  |  |
| Гимнастика (21 ч)   |                   |  |  |                                      |  |  |
| Висы и упоры (11 ч) | Комбинированный   | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ   | Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий                              |  |  |
|                     | Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы   | Уметь: ВЫПОЛНЯТЬ строевые приемы; ВЫПОЛНЯТЬ элементы на разновысоких брусьях | Текущий                              |  |  |
|                     | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног- вис углом. Развитие силы  |  | Текущий                              |  |  |
|                     | Совершенствования |  |  |                                      |  |  |
|                     | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны ПО одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы  | Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий                              |  |  |
|                     | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы   | Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий                              |  |  |
|                     | Совершенствования |  |  |                                      |  |  |
|                     | Совершенствования |  |  |                                      |  |  |
|                     | Совершенствования |  |  |                                      |  |  |
|                     | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы | Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий                              |  |  |
|                     | Учетный           | Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте  |  | Оценка техники выполнения упражнений |  |  |

|  |  |   |   |         |         |  |
|--|--|---|---|---------|---------|--|
| Акробатические упражнения, опорный прыжок (10 ч) | Совершенствования  | Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей   | Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) | Текущий |         |  |
|  | Совершенствования  | Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей   | Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) | Текущий |         |  |
|  | Совершенствования  | Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей  |   | Текущий |         |  |
|  | Совершенствования  |   |   | Текущий |         |  |
|  | Совершенствования  | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) | Текущий |         |  |
|  | Совершенствования  | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств  |   | Текущий |         |  |
|  | Совершенствования  |   |   |         |         |  |
|  | Совершенствования  |   |   |         | Текущий |  |
| Совершенствования                                | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)   | Текущий   |         |         |  |
| Учетный  | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок   | Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)   | Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов                           |         |         |  |
| Спортивные игры (42 ч)                           |  |   |   |         |         |  |
| Волейбол (21 ч)                                  | Комплексный  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия     | Текущий |         |  |
|  | Комплексный  |   |   |         |         |  |



|  |                   |  |   |                              |  |  |
|--|-------------------|--|---|------------------------------|--|--|
|  | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей  | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий                      |  |  |
|  | Совершенствования |  |   |                              |  |  |
|  | Совершенствований |  |   |                              |  |  |
|  | Совершенствований |  |   |                              |  |  |
|  | Совершенствований | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей  | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий                      |  |  |
|  | Совершенствований |  |   | Оценка техники передачи мяча |  |  |
|  | Совершенствования |  |   | Текущий                      |  |  |
|  | Совершенствования |  |   |                              |  |  |
|  | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей  | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий                      |  |  |
|  | Комплексный       | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники подачи мяча   |  |  |
|  | Совершенствования |  |   | Текущий                      |  |  |
|  | Совершенствования |  |   |                              |  |  |
|  | Совершенствования |  |   |                              |  |  |
|  | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя  | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-                     | Текущий                      |  |  |

|                 |                   |   |   |         |  |  |
|-----------------|-------------------|---|---|---------|--|--|
|                 | Совершенствования | руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей  | технические действия  |         |  |  |
|                 | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
|                 | Совершенствования |   |   |         |  |  |
|                 | Совершенствования |   |   |         |  |  |
|                 | Совершенствования |   |   |         |  |  |
|                 | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| Баскетбол (21ч) | Комбинированный   | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ  | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
|                 | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств  | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |         |  |  |
|                 | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств  | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
|                 | Совершенствования |   |   |         |  |  |
|                 | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Перстами мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 * 3). Развитие скоростных качеств  | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
|                 | Совершенствования |   |   |         |  |  |
|                 | Совершенствования |   |   |         |  |  |

|  |                   |   |   |                                |  |  |
|--|-------------------|---|---|--------------------------------|--|--|
|  | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении.   | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий                        |  |  |
|  | Комплексный       | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.   |   |                                |  |  |
|  | Комплексный       | Зонная защита (2 * 3). Развитие скоростных качеств  |   |                                |  |  |
|  | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении.   | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий                        |  |  |
|  | Комбинированный   | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 * 2). Развитие скоростных качеств  |   | Оценка техники ведения мяча    |  |  |
|  | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 * 1 * 2). Развитие скоростных качеств  | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий                        |  |  |
|  | Совершенствования |   |   | Оценка техники передачи мяча   |  |  |
|  | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий                        |  |  |
|  | Совершенствования |   |   |                                |  |  |
|  | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники броска в прыжке |  |  |
|  | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок.   |   | Текущий                        |  |  |
|  | Совершенствования | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств   |   |                                |  |  |

|   |                   |  |   |   |  |  |
|---|-------------------|--|---|---|--|--|
|   | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники штрафного броска           |  |  |
| <b>Легкая атлетика (10 ч)</b>           |                   |  |   |   |  |  |
| Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч) | Комплексный       | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств   | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)           | Текущий                                   |  |  |
|   | Комплексный       | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом   | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)           | Текущий                                   |  |  |
|   | Комплексный       | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)           | Текущий                                   |  |  |
|   | Учетный           | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений  | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)           | «5» - 16,5 с; «4» - 17,5 с; «3» - 18,5 с. |  |  |
| Метание мяча и гранаты (3 ч)            | Комплексный       | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания  | Уметь: метать мяч на дальность с разбега                                  | Текущий                                   |  |  |
|   | Комплексный       | Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды  | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель        | Текущий                                   |  |  |
|   | Комплексный       | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь: метать гранату на дальность  | «5» - 22 м; «4»- 18 м; «3» -16 м          |  |  |
| Прыжок в высоту (3 ч)                   | Комплексный       | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега                             | Текущий                                   |  |  |
|   | Комплексный       | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств   | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега                             | Текущий                                   |  |  |

|  |             |  |   |   |  |  |
|--|-------------|--|---|---|--|--|
|  | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление.<br>Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | Бег:<br>«5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с. |  |  |
|--|-------------|--|---|---|--|--|

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**11 кл асе (юноши)**

| Тема урока                | Тип урока   | Элементы содержания  | Требования к уровню подготовки обучающихся                         | Вид контроля                              | Дата проведения |      |
|---------------------------|-------------|--|--|---|-----------------|------|
|                           |             |  |  |   | план            | факт |
| 1                         | 2           | 3  | 4  | 5   | 6               | 7    |
| Легкая атлетика ( 1 1 ч ) |             |  |  |   |                 |      |
| Спринтер-скин бег ( 5 ч ) | Вводный     | НИЗКИЙ старт! (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Бег на результат (30м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ  | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)                     | Текущий                                   |                 |      |
|                           | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств   | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)                     | Текущий                                   |                 |      |
|                           | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств  | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)                     | Текущий                                   |                 |      |
|                           | Комплексный | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств   | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)                     | Текущий                                   |                 |      |
|                           | Учетный     | Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег  | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)                     | «5» - 13,1 с; «4» - 13,5 с; «3» - 14,3 с. |                 |      |
| Прыжок в длину (3 ч)      | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоско-ки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега                       | Текущий                                   |                 |      |
|                           | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоско-ки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину                   | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега                       | Текущий                                   |                 |      |
|                           | Учетный     | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега                       | «5» - 460 см; «4» - 430 см; «3» - 410 см  |                 |      |
| Метание фанаты (3 ч)      | Комплексный | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию   | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность |   |                 |      |

|                               |                       |  |   |                                    |  |  |
|-------------------------------|-----------------------|--|---|------------------------------------|--|--|
|                               | Комплексный           | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию  | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность  |                                    |  |  |
|                               | Учетный               | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории  | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность  | «5» - 36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м |  |  |
| <b>Гимнастика (21 ч)</b>      |                       |  |   |                                    |  |  |
| Висы и упоры. Лазание ( И м ) | Комплек сный          | Повороты в движении. Перестроение из колонны ПО 0, июму в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис СО] нувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ            | Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения   | Текущий                            |  |  |
|                               | Совершенст-<br>ования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы                                | Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения   | Текущий                            |  |  |
|                               | Совершенст-<br>ования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы                             | Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения   | Текущий                            |  |  |
|                               | Совершенст-<br>ования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разги-<br>бом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы            | Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые уп-<br>ражнения | Текущий                            |  |  |
|                               | Совершенст-<br>ования |  |   |                                    |  |  |
|                               | Совершенст-<br>ования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы                 | Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения      | Текущий                            |  |  |
|                               | Совершенст-<br>ования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения      | Текущий                            |  |  |
|                               | Совершенст-<br>ования |  |   |                                    |  |  |
|                               | Совершенст-<br>ования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание  | Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату  | Текущий                            |  |  |

|   |                   |  |  |  |  |  |
|---|-------------------|--|--|--|--|--|
|   | Совершенствования | по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы   | в два приема; выполнять строевые упражнения  |  |  |  |
|   | Учетный           | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы                     | Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | «5» - 12р.; «4» - 10 р.; «3» - 7 р. Лазание (6 м): «5» - 10 с; «4»- 11с; «3» - 12 с. |  |  |
| Акробатические упражнения. Опорный прыжок | Комплексный       | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня                   | Текущий  |  |  |
|   | Совершенствования | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  |  |  |  |  |
|   | Совершенствования |  |  |  |  |  |
|   | Совершенствования | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок                              | Текущий  |  |  |
|   | Совершенствования |  |  |  |  |  |
|   | Совершенствования | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня                   | Текущий  |  |  |
|   | Совершенствования | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня                   | Текущий  |  |  |
|   | Совершенствования | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня                   | Текущий  |  |  |
|   | Совершенствования | Прыжок через коня  |  |  |  |  |



|                               |                   |  |  |  |  |  |
|-------------------------------|-------------------|--|--|--|--|--|
|                               | Учетный           | Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня  |  | Оценка техники выполнения эле-<br>ментов |  |  |
| <b>Спортивные игры (42 ч)</b> |                   |  |  |  |  |  |
| Волейбол (21ч)                | Комплексный       | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.   | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                                  |  |  |
|                               | Комплексный       | Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ   |  |  |  |  |
|                               | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                                  |  |  |
|                               | Совершенствования |  |  |  |  |  |
|                               | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                                  |  |  |
|                               | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств   | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                                  |  |  |
|                               | Комплексный       | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                                  |  |  |
|                               | Комплексный       | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                                  |  |  |
|                               | Комплексный       |  |  |  |  |  |
|                               | Комплексный       | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой  | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                                  |  |  |

|                 |                   |   |  |                                      |  |  |
|-----------------|-------------------|---|--|--------------------------------------|--|--|
|                 | Комплексный       | нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  |  |                                      |  |  |
|                 | Совершенствования |   |  |                                      |  |  |
|                 | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей   | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                              |  |  |
|                 | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и НИЖНИЙ прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Техника выполнения подачи мяча       |  |  |
|                 | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Техника выполнения нападающего удара |  |  |
|                 | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                              |  |  |
|                 | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                              |  |  |
|                 | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                              |  |  |
| Баскетбол (21ч) | Комплексный       | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв .). Учебная игра   | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                              |  |  |
|                 | Совершенствования |   |  |                                      |  |  |

|  |                   |   |  |         |  |  |
|--|-------------------|---|--|---------|--|--|
|  | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 x 1). Учебная игра.  | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенствования |   |  |         |  |  |
|  | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты ( 2 x 1 x 2 ) . Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств           | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Комплексный       | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты ( 1 x 3 x 1 ) , Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенствования |   |  |         |  |  |
|  | Комплексный       | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции.   | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенствования |   | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |

|  |                   |   |  |  |  |  |
|--|-------------------|---|--|--|--|--|
|  | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств                    | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                                |  |  |
|  | Совершенствования |   | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                                |  |  |
|  | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств           | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                                |  |  |
|  | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств           | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                                |  |  |
|  | Комплексный       | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, покрытие мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре |  |  |  |
|  | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение   | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения ведения мяча |  |  |

|                          |                       |  |  |         |  |  |
|--------------------------|-----------------------|--|--|---------|--|--|
|                          | Совершенст-<br>воания | через центрвого. Учебная игра. Развитие скоростно-<br>силовых качеств  |  |         |  |  |
|                          | Совершенст-<br>воания |  | Уметь: выполнять тактико-<br>технические действия в игре | Текущий |  |  |
|                          | Совершенст-<br>воания | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со-<br>противлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в<br>движении. Сочетание приемов: передача, ведение,<br>бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват,<br>вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение<br>через центрвого. Учебная игра. Развитие скоростно-<br>силовых качеств     | Уметь: выполнять тактико-<br>технические действия в игре | Текущий |  |  |
|                          | Комплексный           | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со-<br>противлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в<br>движении. Сочетание приемов: передача, ведение,<br>бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват,<br>вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).<br>Нападение через центрвого. Учебная игра. Развитие<br>скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-<br>технические действия в игре | Текущее |  |  |
|                          | Совершенст-<br>воания | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со-<br>противлением после ловли мяча. Добивание мяча.<br>Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные<br>действия в защите (перехват, вырывание, выбивание<br>мяча, накрывание мяча). Нападение через центрвого.<br>Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств                            | Уметь: выполнять тактико-<br>технические действия в игре | Текущее |  |  |
|                          | Совершенст-<br>воания |  |  |         |  |  |
| Лыжная подготовка (18 ч) |                       |  |  |         |  |  |
| Техника<br>лыжных ходов  |                       | Инструктаж по Т\б.. Переход с хода на ход в<br>зависимости от условий дистанции и состояния лыжни  |  | Текущий |  |  |
|                          | Совершенст-<br>воания | Коньковый ход. Повторение  | Уметь: передвигаться на<br>лыжах. Развитие физ-х кач-в.  |         |  |  |
|                          |                       | Попеременный четырехшажный ход. Повторение   | Организовывать и проводить                               | Текущий |  |  |

|   |                 |  |   |   |  |  |
|---|-----------------|--|---|---|--|--|
|   |                 | Попеременный четырехшажный ход.  | самостоятельные занятия лыжными гонками.                        | Текущий   |  |  |
|   |                 | Переход с одновременных ходов на попеременные.   |   | Текущий   |  |  |
|   |                 | Преодоление подъемов и препятствий.  |   | Текущий   |  |  |
|   |                 | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование  |   | Текущий   |  |  |
|   |                 | Поворот на месте махом   |   | Текущий   |  |  |
|   |                 | Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5 км (девушки).   |   | Текущий   |  |  |
|   |                 | Повороты упором.   |   | Текущий   |  |  |
|   |                 | Переход с попеременным ходом на одновременные  |   | Текущий   |  |  |
|   |                 | Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5 км (девушки).   |   | Текущий   |  |  |
|   |                 | Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5 км (девушки).   |   | Текущий   |  |  |
|   |                 | Подъемы, спуски, торможения.   |   | Текущий   |  |  |
|   | Комбинированный | Коньковый ход. Повторение  |   | Текущий   |  |  |
|   | Комбинированный | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование  |   | Текущий   |  |  |
|   | Учетный         | Зачет. Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км девушки  | Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам      | Оценка результатов                                |  |  |
|   |                 | Зачет. Лыжные ходы   |   | Оценка техники                                    |  |  |
|   | Учетный         | Бег на результат (3000 м). Опрос по теории   |   | «5» - 13,00 мин; «4» - 14,00 мин; «3» - 15,00 мин |  |  |
| <b>Легкая атлетика (10 ч)</b>           |                 |  |   |   |  |  |
| Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч) | Комплексный     | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств       | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий   |  |  |
|   | Комплексный     | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий   |  |  |
|   | Комплексный     | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий   |  |  |

|                              |             |  |  |   |  |  |
|------------------------------|-------------|--|--|---|--|--|
|                              | Учетный     | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м).<br>Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)    | «5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с.         |  |  |
| Метание мяча и гранаты (3 ч) | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания                                    | Уметь: метать мяч на дальность с разбега                           | Текущий   |  |  |
|                              | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды                               | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий   |  |  |
|                              | Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь: метать гранату на дальность                                 | «5» — 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м                |  |  |
| Прыжок в высоту (3 ч)        | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов                      | Текущий   |  |  |
|                              | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств   |  | Текущий   |  |  |
|                              | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов                      | Бег:<br>«5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с. |  |  |

Тематическое ПЛАНИРОВАНИЕ  
11 класс (девушки)

| Тема урока                    | Тип урока   | Элементы содержания   | Требования к уровню подготовки обучающихся                         | Вид контроля                              | Дата проведения |      |
|-------------------------------|-------------|---|--|---|-----------------|------|
|                               |             |   |  |   | план            | факт |
| 1                             | 2           | 3   | 4  | 5   | 6               | 7    |
| <b>Легкая атлетика (11 ч)</b> |             |   |  |   |                 |      |
| Спринтерский бег (5 ч)        | Вводный     | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ   | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)                     | Текущий                                   |                 |      |
|                               | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств  | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)                     | Текущий                                   |                 |      |
|                               | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые   | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)                     | Текущий                                   |                 |      |
|                               | Комплексный |   |  |   |                 |      |
|                               | Учетный     | Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег   | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)                     | «5» - 16,0 с; «4» - 17,0 с; «3» - 17,5 с. |                 |      |
| Прыжок в длину (3 ч)          | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега                       | Текущий                                   |                 |      |
|                               | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину                   | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега                       | Текущий                                   |                 |      |
|                               | Учетный     | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств   | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега                       | «5» - 410 см; «4» - 380 см; «3» - 360 см  |                 |      |
| Метание гранаты (3 ч)         | Комплексный | Метание гранаты в коридор (10м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию  | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Текущий                                   |                 |      |



|                                |                        |   |  |   |  |  |
|--------------------------------|------------------------|---|--|---|--|--|
|                                | Комплексный            | Метание фанаты на дальность с разбега. ОРУ. Чел-<br>ночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Правила соревнований по метанию  | Уметь: метать гранату из<br>различных положений в цель и<br>на дальность           | Текущий                                     |  |  |
|                                | Учетный                | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории   | Уметь: метать гранату из<br>различных положений в цель и<br>на дальность           | «5» - 23 м; «4» -<br>19 м; «3» - 17 м       |  |  |
| <b>Гимнастика (21 ч)</b>       |                        |   |  |   |  |  |
| Висы и упоры.<br>Лазание (П ч) | Комплексный            | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног<br>подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.<br>Инструктаж по ТБ  | Уметь: выполнять строевые<br>приемы; выполнять элементы<br>на разновысоких брусьях | Текущий                                     |  |  |
|                                | Совершенст-<br>вования | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног<br>подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы   |  | Текущий                                     |  |  |
|                                | Совершенст-<br>вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по<br>одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком<br>двух ног вис углом. Развитие силы  | Уметь: выполнять строевые<br>приемы; выполнять элементы<br>на разновысоких брусьях | Текущий                                     |  |  |
|                                | Совершенст-<br>вования |   |  |   |  |  |
|                                | Совершенст-<br>вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по<br>одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух<br>ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы   | Уметь: выполнять строевые<br>приемы; выполнять элементы<br>на разновысоких брусьях | Текущий                                     |  |  |
|                                | Совершенст-<br>вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по<br>одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с   | Уметь: выполнять строевые<br>приемы; выполнять элементы                            | Текущий                                     |  |  |
|                                | Совершенст-<br>вования |   |  |   |  |  |
|                                | Совершенст-<br>вования |   |  |   |  |  |
|                                | Совершенст-<br>вования |   |  |   |  |  |
|                                | Совершенст-<br>вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по<br>одному в колонны по четыре, по восемь в движении.<br>ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание<br>по канату в два приема. Развитие силы | Уметь: выполнять строевые<br>приемы; выполнять элементы<br>на разновысоких брусьях | Текущий                                     |  |  |
|                                | Учетный                | Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ<br>на месте  | Уметь: выполнять строевые<br>приемы; выполнять элементы<br>на разновысоких брусьях | Оценка техники<br>выполнения эле-<br>ментов |  |  |

|  |                   |   |  |                                     |  |  |
|--|-------------------|---|--|-------------------------------------|--|--|
| Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч) | Комплексный       | Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей   | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий                             |  |  |
|  | Совершенствования | Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей   | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий                             |  |  |
|  | Совершенствования | Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей  |  | Текущий                             |  |  |
|  | Совершенствования |   |  |                                     |  |  |
|  | Совершенствования | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий                             |  |  |
|  | Совершенствования | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств                                  | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий                             |  |  |
|  | Совершенствования |   |  |                                     |  |  |
|  | Совершенствования |   |  |                                     |  |  |
|  | Совершенствования |   |  |                                     |  |  |
|  | Учетный           | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок  | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Оценка техники выполнения элементов |  |  |
| <b>Спортивные игры (42 ч)</b>                    |                   |   |  |                                     |  |  |
| Волейбол (21 ч)                                  | Комплексный       | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре                                 | Текущий                             |  |  |
|  | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств                   | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре                                 | Текущий                             |  |  |

|  |  |   |  |         |  |
|--|--|---|--|---------|--|
|  | Совершенствования                      |   |  |         |  |
|  | Совершенствования<br>Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств   | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |
|  | Совершенствования                      | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар.   | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |
|  | Совершенствования                      |   |  |         |  |
|  | Комплексный                            | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств    | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |
|  | Комплексный                            |   |  |         |  |
|  | Комплексный                            | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств    | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |
|  | Комплексный                            |   |  |         |  |
|  | Комплексный                            | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств    | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |
|  | Комплексный                            |   |  |         |  |
|  | Совершенствования                      | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |

|                  |                   |   |  |   |  |  |
|------------------|-------------------|---|--|---|--|--|
|                  | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей   | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                                     |  |  |
|                  | Совершенствования |   |  |   |  |  |
|                  | Совершенствования |   |  |   |  |  |
|                  | Комплексный       | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения подачи мяча       |  |  |
|                  | Совершенствования |   |  |   |  |  |
|                  | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения нападающего удара |  |  |
| Баскетбол (21 ч) | Совершенствования |   |  | Текущий                                     |  |  |
|                  | Комплексный       | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                                     |  |  |
|                  | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                                     |  |  |

|  |                   |  |  |           |  |  |
|--|-------------------|--|--|-----------|--|--|
|  | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × Г). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий * |  |  |
|  | Совершенствования |  |  |           |  |  |
|  | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 1 * 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий   |  |  |
|  | Комплексный       | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание  | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий   |  |  |
|  | Совершенствования |  |  |           |  |  |
|  | Комплексный       | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств             | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий   |  |  |
|  | Совершенствования |  |  |           |  |  |
|  | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств                       | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий   |  |  |
|  | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств                       | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий   |  |  |
|  | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств                       | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий   |  |  |

|  |                   |  |  |  |  |  |
|--|-------------------|--|--|--|--|--|
|  | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                                |  |  |
|  | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                                |  |  |
|  | Комплексный       | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств                         | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                                |  |  |
|  | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).  | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                                |  |  |
|  | Совершенствования |  |  |  |  |  |
|  | Совершенствования |  |  |  |  |  |
|  | Совершенствования |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный       | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств                    | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения ведения мяча |  |  |

|                                 |                   |   |  |                    |  |  |
|---------------------------------|-------------------|---|--|--------------------|--|--|
|                                 | Совершенствования |   |  |                    |  |  |
|                                 | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре   | Текущий            |  |  |
| <b>Лыжная подготовка (18 ч)</b> |                   |   |  |                    |  |  |
| Техника лыжных ходов            |                   | Инструктаж по Т\б.. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни  |  | Текущий            |  |  |
|                                 | Совершенствования | Коньковый ход. Повторение   | Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками. |                    |  |  |
|                                 |                   | Попеременный четырехшажный ход. Повторение  |  | Текущий            |  |  |
|                                 |                   | Попеременный четырехшажный ход.   |  | Текущий            |  |  |
|                                 |                   | Переход с одновременных ходов на попеременные.  |  | Текущий            |  |  |
|                                 |                   | Преодоление подъемов и препятствий.   |  | Текущий            |  |  |
|                                 |                   | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование   |  | Текущий            |  |  |
|                                 |                   | Поворот на месте махом  |  | Текущий            |  |  |
|                                 |                   | Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки).   |  | Текущий            |  |  |
|                                 |                   | Повороты упором.  |  | Текущий            |  |  |
|                                 |                   | Переход с попеременным ходом на одновременные   |  | Текущий            |  |  |
|                                 |                   | Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки).   |  | Текущий            |  |  |
|                                 |                   | Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки).   |  | Текущий            |  |  |
|                                 |                   | Подъемы, спуски, торможения.  |  | Текущий            |  |  |
|                                 | Комбинированный   | Коньковый ход. Повторение   |  | Текущий            |  |  |
|                                 | Комбинированный   | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование   |  | Текущий            |  |  |
|                                 | Учетный           | Зачет. Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км девушки   | Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам   | Оценка результатов |  |  |
|                                 |                   | Зачет. Лыжные ходы  |  | Оценка техники     |  |  |

| Легкая атлетика (10 ч)                  |             |   |  |  |  |  |
|---|-------------|---|--|--|--|--|
| Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч) | Комплексный | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств                  | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)    | Текущий  |  |  |
|   | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом            | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)    | Текущий  |  |  |
|   | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро-стно-силовых качеств  | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)    | Текущий  |  |  |
|   | Учетный     | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро-стно-силовых качеств. Прикладное значение легко-атлетических упражнений | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)    | «5»- 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с.       |  |  |
| Метание мяча и гранаты (3 ч)            | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания                                   | Уметь: метать мяч на даль-ность с разбега                          | Текущий  |  |  |
|   | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды                              | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий  |  |  |
|   | Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско-ростно-силовых качеств  | Уметь: метать гранату на дальность                                 | «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м             |  |  |
| Прыжок в высоту (3 ч)                   | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств   | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега                      | Текущий  |  |  |
|   | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега                      | Текущий  |  |  |
|   | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств   | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега                      | Бег: «5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с. |  |  |



## Литература

- Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
- Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
- Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
- Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
- Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.
- Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
- Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейк-сона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.
- Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.