

# 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 102 часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М. : Просвещение, 2010.

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 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, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). 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. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

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.

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

№ п/п	Вид программно го материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	84	84	84	84	84
1.1	Основы знаний о физической культуре					
1.2	Спортивные игры (волейбол)	11	11	11	11	11
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	11	11	11	11	11

1.4	Бадминтон	34	34	34	34	34
1.5	Плавание	3	3	3	3	3
1.6	Легкая атлетика	11	11	11	11	11
1.7	Лыжная подготовка	11	11	11	11	11
2	Вариативная часть	18	18	18	18	18
2.1	Баскетбол	12	12	12	12	12
2.2	Футбол	6	6	6	6	6
	Итого	102	102	102	102	102

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

1.1. Естественные основы.

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

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.

1.3. Культурно-исторические основы.

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

1.4. Приемы закаливания.

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

1.5. Подвижные игры.

*Волейбол*

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. 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.

*Футбол*

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. 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.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

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

#### 1.8. Лыжная подготовка.

5-9 классы. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

#### 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

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

Критерии оценки успеваемости по разделам программы.

При оценке знаний учащихся по предмету надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком

условиях;

«2»— двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

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 на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем 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.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет**

№ п/ п	Физические способности	Контрольно е упражнени	Возра ст лет	Уровень						
				Мальчики			девочки			
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже	
			12	6,0	5,8—5,4	4,9		6,2—5,5	5,0	
			13	5,9	5,6—5,2	4,8		6,3	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7		6,2	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5		6,1 6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координацио нные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже	
			12	9,3	9,0—8,6	8,3		9,6—9,1	8,8	
			13	9,3	9,0—8,6	8,3		10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0		10,0	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7		9,9 9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше	
			12	145	165—180	200		155—175	190	
			13	150	170—190	205		135	160—180	200
			14	160	180—195	210		140	160—180	200
			15	175	190—205	220		145 155	165—185	205
4	Выносливост ь	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—	1100 и	
			12	950	1100—1200	1350		1000	выше	
			13	1000	1150—1250	1400		750	900—	1150
			14	1050	1200—1300	1450		800	1050	1200
			15	1100	1250—1350	1500		850 900	950— 1100	1250 1300
							1000— 1150 1050— 1200			

5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше	
			12	2	6—8	10	5	9—11	16	
			13	2	5—7	9	6	10—12	18	
			14	3	7—9	11	7	12—14	20	
			15	4	8—10	12	7	12—14	20	
6	Силовые	Подтягивани е: на высокой перекладине из вися, кол- во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше				
			12	1	4—6	7				
			13	1	5—6	8				
			14	2	6—7	9				
			15	3	7—8	10				
			на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
				12				4	11—15	20
				13				5	12—15	19
				14				5.	13—15	17
				15				5	12—13	16

Тематическое планирование . 5класс.

№ урока п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата, класс			
							А	Б	В	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<b>1 четверть</b>										
Легкая атлетика (11ч)										
1	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Изучение нового материала	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>60 м</i> )	Текущий	Комплекс 1				
2		Совершенствования	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	Комплекс 1				
3		Совершенствования	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.			Текущий	Комплекс 1			
4		Совершенствования	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	Комплекс 1				
5		Учетный	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> )	<b>Бег 60 м:</b> м.: «5» - 10,2 с; «4»- 10,8 с; «3»- 11,4 с; д.: «5» -10,4 с; «4»- 10,9 с; «3»- 11,6 с.	Комплекс 1				
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча(4 ч)	Изучение нового материала	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Комплекс 1				
7		Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель ( <i>1 х 1</i> ) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Комплекс 1				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	
			упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств							
8		Совершенствования	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель ( <i>1 х 1</i> ) с 5-6 м.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в	Текущий	Комплекс 1				

			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	вертикальную цель					
9		Учетный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	Комплекс 1			
10	Бег на средние дистанции	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Комплекс 1			
11	(2 ч)	Совершенствования	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м ( <i>на результат</i> )	Текущий	Комплекс 1			
Спортивные игры (19 ч)									
12	Баскетбол (19 ч)	Изучение нового материала	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Комплекс 3			
13		Комплексный	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	Комплекс 3			
14		Комплексный	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	Комплекс 3			
15		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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники стойки и пере	Комплекс 3			
1		3	4	5	6	7	8	9	10
			после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		движений игрока				
16		Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс 3			



			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	выполнять правильно технические действия в игре					
17		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	Комплекс 3			
18		Комплексный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Комплекс 3			
19		Комплексный			Оценка техники ведения мяча на месте				
20		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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			
21		Изучение нового материала							
22		Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение ( <i>5 : 0</i> ) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			
23		Изучение нового материала							

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24		Комплексный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Оценка техники ведения	Комплекс 3			

					мяча с изменением направления				
25		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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			
26		Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов ( <i>ведение-остановка-бросок</i> ). Позиционное нападение через скрестный выход . Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			
27	Комплексный	Оценка техника броска снизу в движении							

## 2 четверть

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
28		Комплексный			Текущий				
29		Изучения нового материала	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Комплекс 3			
30		Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			
Гимнастика (18 ч)									
31	Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	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»	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
32		Комплексный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Комплекс 2			
33		Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении.	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных	Текущий	Комплекс 2			

			Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	элементов, строевые упражнения					
34		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	Комплекс 2			
35		Комплексный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Комплекс 2			
36		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.	Комплекс 2			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
37	Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	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	Комплекс 2			
38		Комплексный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Комплекс 2			
39		Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками.	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий				

			Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей						
40		Комплексный	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	Комплекс 2			
41		Комплексный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Комплекс 2			
42		Учетный	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	Комплекс 2			
43	Акробатика (6 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
44		Комплексный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Комплекс 2			
45		Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2			
46		Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2			
47		Комплексный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Комплекс 2			
48		Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках	Комплекс 2			

### 3 четверть

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Лыжная подготовка (18ч)									
49	Одновременный бесшажный ход	комплексей	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс 4			
50		Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.						
51	Попеременный двухшажный ход	Изучение нового материала	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Комплекс 4			
52		Совершенствования	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.						
53		Совершенствования							
54	Повороты переступанием	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	Текущий	Комплекс 4			
55	Спуски и подъемы	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	Текущий	Комплекс 4			
56	Подъем «полуелочкой»	Совершенствования	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Комплекс 4			
57	Торможение «плугом»	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	Текущий	Комплекс 4			

58	Подъема «елочкой»	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	Текущий	Комплек с4			
59	Прохождение дистанции 2 -2,5км.	Совершенствования	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Комплек с4			
60	Спуски в средней стойке	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Комплек с4			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
61	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. Основная группа – на время. Подготовительная и спец. группа – без учета времени	Комплек с4			
62	Лыжные гонки 1 - 2км.	Совершенствования	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.			Комплек с4			
63	Круговая эстафета 13- 15	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплек с4			

64	Лыжная эстафета.	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Круговая эстафета до 150 метров.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплексы 4			
65	Соревнования на дистанцию 1 км.	Учетный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Контроль на время	Комплексы 4			
66	Лыжная эстафета.	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Круговая эстафета до 150 метров.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплексы 4			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Спортивные игры (26 ч)										
67	Волейбол (18 ч)	Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3				
68		Совершенствования	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Комплекс 3				
69		Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий. Оценка техники выполнения стойки и передвижений	Комплекс 3				
70		Совершенствования								
71		Комплексный	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	Комплекс 3				
72		Комплексный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.			Текущий	Комплекс 3			
73		Комплексный								

74		Комплексный	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 руками сверху	Ком-плекс 3			
75	Комплексный				Текущий				
76	Комплексный				Текущий				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
77		Комплексный	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	Ком-плекс 3			
78	Комплексный								

#### 4 четверть

79	Волейбол	Комплексный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	Ком-плекс 3			
80		Комплексный							
81		Комплексный							
82		Комплексный	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	Ком-плекс 3			
83		Комплексный							
84	Комплексный								
85	Футбол (8ч)	Комбинированный	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники	Уметь: корректировать технику исполнения. Визуальная оценка действий	Текущий	Ком-плекс 4			



			передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)						
86		Комбинированный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Комплекс 3			
87		Комбинированный	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой			Комплекс 3			
88		Комбинированный	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	Уметь: корректировать технику исполнения. Визуальная оценка действий	Текущий	Комплекс 3			
89	Комбинированный	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель							
1	3				6			8	9
90		Комбинированный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий				
91		Комбинированный	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам	Уметь: корректировать технику исполнения. Визуальная оценка действий	Текущий				
92		Комбинированный	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом						
Легкая атлетика (10 ч)									
93	Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе ( <b>1000 м</b> ). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Комплекс 4			
94		Совершенствования	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.						
95	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт ( <b>до 10-15 м</b> ), бег с ускорением ( <b>30-40 м</b> ). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4			
96		Совершенствования	Высокий старт ( <b>до 10-15 м</b> ), бег с ускорением ( <b>40-50 м</b> ), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4			
97		Совершенствования	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.			Текущий	Комплекс 4		

98		Учетный	Бег на результат ( <b>60 м</b> ). 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	Ком-плекс 4			
99		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 60 м с низкого старта	<b>Бег 60 м:</b> м.: «5» - 10,2 с; «4»- 10,8 с; «3»- 11,4 с; д.: «5» -10,4 с; «4»- 10,9 с; «3» - 11,6 с.	Ком-плекс 4			
100	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч)	Изучение нового материала	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Ком-плекс 4			
101		Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <b>отталкивание, переход планки</b> ). 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	Ком-плекс 4			
102		Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <b>приземление</b> ). 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	Ком-плекс 4			