

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	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	11	11	11	11	11
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	11	11	11	11	11
1.4	Легкая атлетика	14	14	14	14	14
1.5	Лыжная	11	11	11	11	11

	подготовка					
1.6	Бадминтон	34	34	34	34	34
1.7	Плавание	3	3	3	3	3
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.

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 . 6 класс.

№ урока п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата, класс		
							по факту, дано		
							8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 четверть									
Легкая атлетика (11ч)									
1	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	Комплекс 1			
2		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	Комплекс 1			
3		Совершенствования	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Комплекс 1			
4		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	Комплекс 1			
5		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.	Комплекс 1			
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Комбинированный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Комплекс 1			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	Метание малого мяча(4 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплекс 1			
8		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	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплекс 1			
9		Учетный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.			Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель	Комплекс 1		
10	Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	Текущий	Комплекс 1			
11		Комбинированный			М: « 5 »- 5,00 мин; « 4 » - 5,30 мин; « 3 » - 6,00 мин; д.: « 5 » - 530 мищ « 4 » - 6,00 мин; « 3 » - 6,20 мин	Комплекс 1			
Спортивные игры (19 ч)									
12	Баскетбол (19ч)	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	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
13		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя ногами.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
14		Комбинированный	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения,						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
			передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол						
15		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. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
16		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. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока				
17		Комбинированный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Комплекс 3			
18		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	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
19		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 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
20		Комбинированный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Комплекс 3			
21		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 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
22		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий. Оценка	Комплекс 3			

23		Комбинированный	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	выполнять технические приемы	техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча				
24		Комбинированный							
25		Комбинированный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Комплекс 3			
26		Комбинированный							
27		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 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			

2 четверть

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
28		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	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
29		Комбинированный							
30		Комбинированный							
Гимнастика (18 ч)									
31	Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Комплекс 2			
32		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	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2			
33		Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Уметь: выполнять строевые	Текущий	Комплекс			

		вования	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	упражнения, висы		плекс 2			
34		Совершенствования	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Ком-плекс 2			
35	Совершенствования								
36		Учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений	Ком-плекс 2			
37	Опорный прыжок, строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Ком-плекс 2			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
38		Совершенствования	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Ком-плекс 2			
39		Совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Ком-плекс 2			
40		Совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке, Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Ком-плекс 2			
41		Совершенствования	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Ком-плекс 2			
42		Учетный	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-бупражнений). Развитие скоростно-силовых	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Оценка техники	Ком-плекс 2			

			способностей		опорного прыжка					
43	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	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2				
44		Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2				
45		Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2				
46		Комплексный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.			Текущий	Комплекс 2			
47		Совершенствования	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2				
48		Учетный	Выполнение двух кувырок вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения кувырок. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м	Комплекс 2				

3 четверть

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Лыжная подготовка (18ч)									
49	Одновременный бесшажный ход	Совершенствования	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.	Уметь передвигаться на лыжах	Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 5			
50		Совершенствования							

51	Одновременный двухшажный ход	Изучение нового материала	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		текущий	Ком-плекс 5			
52		Совершенствования							
53	Попеременный двухшажный ход	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	текущий	Ком-плекс 5			
54	Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Уметь передвигаться на лыжах	текущий	Ком-плекс 5			
55	Спуски и подъемы	Совершенствования	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		текущий	Ком-плекс 5			
56	Подъем в гору скользящим шагом.	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках	текущий	Ком-плекс 5			
57	Торможение «плугом» и поворот упором	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Поворот упором. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках	текущий	Ком-плекс 5			
58		Совершенствования							
59	Подъема «елочкой»	Изучение нового материала	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		текущий	Ком-плекс 5			
60	Прохождение дистанции 2 - 2,5км.	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	текущий	Ком-плекс 5			
61	Спуски в средней стойке	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	текущий	Ком-плекс 5			
62	Прохождение дистанции 2 - 3 км	Совершенствования	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		текущий	Ком-плекс 5			

63	Лыжные гонки 1 - 2км.	Учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	Комплекс 5			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
64	Круговая эстафета 13- 15	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «п्लугом», Круговая эстафета до 150 метров.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	текущий	Комплекс 5			
65		Совершенствования			текущий	Комплекс 5			
66	Лыжная эстафета.	Совершенствования	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		текущий	Комплекс 5			
Спортивные игры (26 ч)									
67	Волейбол (18 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	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
68		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	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
69		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	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
70		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	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
71		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	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
			парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам						
72		Совершенствования	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Комплекс 3			
73		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	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
74		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	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах				
75		Комплексный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Комплекс 3			
76		Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс 3			
77		Совершенствования	мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	выполнять технические приемы		Комплекс 3			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
			Прямой нападающий удар после подбрасывания						

			мяча партнером. Игра по упрощенным правилам						
78		Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6—0). Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	Комплекс 3			

4 четверть

79		Совершенствования	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Комплекс 3			
80		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	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
81		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 правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
82		Совершенствования	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Комплекс 3			

83		Совершенствования	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3				
84		Совершенствования	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. 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		Текущий					
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 передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	Уметь: корректировать технику исполнения. Визуальная оценка действий	Текущий	Ком-плекс 3				
86		Комбинированный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.	Уметь: корректировать технику исполнения. Визуальная оценка действий	Текущий		Ком-плекс 3			
87	Комбинированный	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой								
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	Ком-плекс 3				
89		Комбинированный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.							
90		Комбинированный	Вырывание и выбивание мяча Игра вратаря	Уметь: корректировать технику исполнения. Визуальная оценка действий	Текущий	Ком-плекс 3				
91		Комбинированный	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам	Уметь: корректировать технику исполнения. Визуальная оценка действий	Текущий	Ком-плекс 3				
92		Комбинированный	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом							
Легкая атлетика (10 ч)										
93	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (15-30м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком-плекс 4				

94		Комбинированный	Высокий старт (15-30м) . Бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положения.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4			
95		Совершенствования	Высокий старт (15-30м) . Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положения.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4			
96		Совершенствования	Высокий старт (15-30м) . Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4			
97		Контрольный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		М: «5» - 10,0; «4» - 10,6; «3» - 10,8. Д: «5» - 10,4; «4» - 10,8; «3» - 11,2.	Комплекс 4			
98	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5ч)	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.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплекс 4			
99		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	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплекс 4			
100		Комбинированный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Оценка техники метания мяча	Комплекс 4			
101		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	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину	Комплекс 4			
102		Комбинированный			Текущий				

