

# 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 программного 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 подготовка	11	11	11	11	11

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.

*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.

#### 1.2. Социально-психологические основы.

*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.

#### 1.3. Культурно-исторические основы.

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

#### 1.4. Приемы закаливания.

*7-8 классы.* Водные процедуры (*обтирание, дуги*), 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 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.

*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.

#### 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	Контрольное упражнение	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	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	10,0	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	9,3—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	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	1050—1150	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1100—1200	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1100—1200	1300

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	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, 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 виса 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. 9 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
Легкая атлетика (10ч)									
1	Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)	Вводный	Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )	Текущий	Комплексы 1			
2		Совершенствования	Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )	Текущий	Комплексы 1			
3		Совершенствования	Основы обучения двигательным действиям						
4		Совершенствования	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Комплексы 1			
5		Учетный	Бег на результат ( <i>60 м</i> ). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )	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.	Комплексы 1			
6	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	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	Комплексы 1			
7		Комплексный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Комплексы 1			
8		Учетный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> 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	Комплексы 1			
9	Бег на средние дистанции	Комплексный	Бег( <i>2000м-м. и 1500м-д.</i> ). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	Комплексы 1			

	ции (3 ч)		игра «Лапта». Развитие выносливости						
10		Комплексный			М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин	Ком-плекс 1			
11		Комплексный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.			Ком-плекс 1			
Спортивные игры (19 ч)									
12	Баскетбол (19ч)	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3			
13		Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3			
14		Комплексный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.			Текущий	Ком-плекс 3		
15		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 (3 x 3). Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3			
16		Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3			
17		Совершенствования	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра			Оценка техники штрафного броска	Ком-плекс 3		
18		Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.				Ком-плекс 3		
19		Совершенствования	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;		Текущий	Ком-		

		личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра	применять в игре технические приемы		плекс 3			
20	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 (3х3). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке	Ком-плекс 3			
21	Совершенствования 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 (4х4). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3			
22	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 (4х4). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3			
23	Комплексный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Ком-плекс 3			
24	Комплексный							
25	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.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3			
26	Комплексный	Правила баскетбола			Ком-плекс 3			
27	Комплексный				Ком-плекс 3			

## 2 четверть

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
28	Баскетбол	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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным%гра-вилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3			
29		Комплексный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Ком-плекс 3			
30		Комплексный				Ком-плекс 3			
Гимнастика (18 ч)									
31	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	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Ком-плекс 2			
32		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	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Ком-плекс 2			
33		Комплексный				Ком-плекс 2			
34		Комплексный				Ком-плекс 2			
35		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	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Ком-плекс 2
36		Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъема переворотом	Ком-плекс 2			
37	Опорный прыжок.	Изучение нового мате-	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Ком-плекс 2			

	Строевые упражнения (6 ч)	риала							
38		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	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			
39		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.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			
40		Совершенствования	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	Комплекс 2			
41		Учетный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Оценка техники опорного прыжка	Комплекс 2			
42		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 способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2		
44	Комплексный			Комплекс 2					
45	Комплексный			Комплекс 2					
46		Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2			
47		Комплексный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Комплекс 2			
48		Учетный			Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комплекс 2			

## 3 четверть

Лыжная подготовка (18ч)									
49	Лыжная подготовка (18ч).	Вводный	Техника безопасности по лыжной подготовке. Проверить знания о лыжных мазях и видах снежного покрова. Повторить технику одновременного и попеременного двухшажных ходов. Пройти дистанцию 2 км. с 2 – 3 ускорениями. (девушки до 200 м, юноши до 300 м.)	Уметь: правильно работать руками при переходе с одного хода на другой	текущий	Комплекс 5			
50		Комплексный							
51		Комплексный	Проверить знания о способах нанесения лыжных мазей. Проверить на оценку технику одновременного одношажного хода. Совершенствование техники перехода от попеременного двухшажного к одновременному одношажному ходу	Уметь: Правильно работать руками при переходах с одних ходов на другие.	текущий	Комплекс 5			
52		Совершенствование							
53		Комплексный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		текущий	Комплекс 5			
54		Совершенствование							
55		Комплексный	Обучить попеременному четырёхшажному ходу под счёт учителя. Повторить переход с одного хода на другой. Дистанция: <i>юноши 2км., девушки – 1,5 км.</i>	Уметь: Правильно работать руками и ногами.	текущий	Комплекс 5			
56		Совершенствование							
57		Комплексный	Обучить попеременному четырёхшажному ходу с самостоятельным подчётом. Проверить на оценку переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	Уметь: Правильно работать руками и ногами.	текущий	Комплекс 5			
58		Совершенствование							
59		Комплексный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		текущий	Комплекс 5			
60		Комплексный							
61		Комплексный	Обучать преодолению контруклона со средней и большой скоростью. Совершенствовать попеременный четырёхшажный ход. Дистанция до 3 км с 2 – 3 ускорениями ( <i>юноши – до 300м, девушки : - до 200 м</i> )	Уметь: Правильно работать, ногами и руками.	текущий	Комплекс 5			
62		Совершенствование							
63		Совершенствование	Совершенствовать технику изученных ходов. Проверить на оценку технику попеременного четырёхшажного хода. Контрольное упражнение: дистанция 2 км.	Уметь: Правильно работать ногами и руками	текущий	Комплекс 5			
64		Совершенствование							
65		Совершенствование	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		текущий	Комплекс 5			
66		Учётный							

Спортивные игры (26ч)									
67	Волейбол (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	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 6			
68		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	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 6			
69		Совершенствования	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Комплекс 6			
70		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	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 6			
71		Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 6			
72		Совершенствования	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей						
73		Совершенствования	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Оценка техники нападающего удара при встречных передачах	Комплекс 6			
74		Совершенствования				Комплекс 6			

75		Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 6			
76		Совершенствования	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			Комплекс 6			
77		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	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 6			
78		Комбинированный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Оценка техники нижней прямой подачи	Комплекс 6			

#### 4 четверть

79	волейбол	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 координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи	Комплекс 6			
80		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 координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 6			
81		Совершенствования	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Комплекс 6			

						плекс 6				
82		Совершенствования				Комплекс 6				
83		Совершенствования	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 6				
84		Совершенствования	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей			Комплекс 6				
85	Футбол (8ч)	Комбинированный	Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	<i>Уметь:</i> корректировать технику исполнения. Визуальная оценка действий	Текущий	Комплекс 3				
86		Комбинированный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Комплекс 3				
87		Комбинированный	Остановка мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча.	<i>Уметь:</i> корректировать технику исполнения. Визуальная оценка действий	Текущий	Комплекс 3				
88		Совершенствования	Ведение мяча, отбор мяча.	<i>Уметь:</i> корректировать технику исполнения. Визуальная оценка действий	Текущий	Комплекс 3				
89		Совершенствования	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Комплекс 3				
90		Комбинированный	Комбинации из освоенных элементов игры в футбол	<i>Уметь:</i> корректировать технику исполнения.	Текущий	Комплекс 3				
91		Совершенствования	Двухсторонняя игра в футбол	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3				
92		Совершенствования	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Комплекс 3				
Легкая атлетика (10ч)										
93		Спринтерский бег. Эстафетный бег	Вводный	Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Эстафетный бег ( <i>передача палочки</i> ). Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )	Текущий	Комплекс 4			

	(5 ч)		Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ						
94		Комплексный	Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег ( <i>передача палочки</i> ). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4			
95		Комплексный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Комплекс 4			
96		Комплексный	Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4			
97		Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> 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.	Комплекс 4			
98	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель (3 ч)	Комплексный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Комплекс 4			
99		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	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4			
100		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	Комплекс 4			
101	Бег на средние дистанции (2ч)	Комплексный	Бадминтон по программе Турманидзе В.Г.		Текущий	Комплекс 4			
102		Комплексный	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 2000 м	М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин	Комплекс 4			

