



Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Трудовская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании  
ШМО учителей Алиев А.М.  
«28» сентября 2017г  
Руководитель ШМО Алиев

Рассмотрено  
педагогическим советом  
протокол № \_\_\_\_\_ от  
«31» сентября 2017г

Утверждаю:  
Директор школы: К.К. Жимбаева  
приказ № 85  
«31» сентября 2017г



Рабочая программа  
по физической культуре.

Ступень обучения : основное общее 8-9 класс  
Количество часов:204  
Учитель; Ергалева А.М

Физическая культура 1-11 классы; комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Лях, А.А.Зданевич / автор составитель  
А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.-Изд-3-е,испр.- Волгоград: Учитель.2014г-169с

с. Труд и Знание  
2017 год

## Рецензия на рабочую программу по физической культуре.

Рабочая программа составлена на основе Федерального Государственного стандарта 2004г, Примерной программы для основной общеобразовательной школы по физической культуре

Рабочая программа содержит: титульный лист с датой рассмотрения, согласования и утверждения, указан автор-составитель и рецензент, пояснительную записку, в которой отражены цели и задачи по , физической культуре указано место предмета в базисном учебном плане 2004 года. В основном содержании программы перед изучением каждой темы имеется раздел, где указывается, что должны знать и уметь обучающиеся по данной теме. В основном содержании определено количество часов на каждую тему. Составлен учебно - тематический план по предмету . Указана основная и дополнительная литература для обучающихся и учителя. Прилагаются контрольно-измерительные материалы.

Рабочая программа составлена с учетом требований, предъявляемых к составлению рабочих программ. Данная рабочая программа составлена на основе Примерной программы Министерства образования РФ и на основе Федерального компонента Государственного стандарта общего образования. В пояснительной записке указаны цели, задачи и методы, применяемые в обучении. Составлено тематическое планирование с указанием общих часов по темам. Содержание курса соответствует примерной программе. Рабочая программа рассчитана и на развитие творчества и индивидуальности обучающегося . В конце программы указан достаточный перечень литературы.

**« Программа рекомендована к реализации»**

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г

## 2.Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования (2004 г.), программы по физической культуре Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич / авт. сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.-Изд.3-е,испр.- Волгоград: Учитель, 2014.- 169с;

Место предмета в учебном плане школы: Учебный план МКОУ «Трудовская СОШ» предусматривает 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования для 1-11 класса, из расчета 3 часа в неделю, также включены часы на профилактику ПУ ПАВ

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

#### **Цель:**

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

#### **Задачи направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья обучающихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляций

### **3. Учебно тематический план.**

№ п/п	Вид программного материала		
		8	9
1	Основы знаний о физической культуре		
2	Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики.	18	18

3	Гимнастика	12	12
4	Волейбол	18	18
5	Лыжная подготовка	24	24
6	Баскетбол	8	8
7	Футбол.	4	4
8	ПУ ПАВ.		
	Легкая атлетика	18	18
	Итого	102	102

#### **4. Содержание тем учебного курса. Естественные основы**

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

##### **Социально-психологические основы**

**8 класс.** 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 личности значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

##### **Культурно-исторические основы**

**8 класс.** Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

##### **Приёмы закаливания**

**8 класс.** Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

##### **Практическая часть.**

##### **Волейбол**

**9 класс.** 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**

**9 класс.** 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.

#### **Гимнастика**

**8 класс.** 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.

#### **Лёгкая атлетика**

**8-9 классы.** Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### **Кроссовая подготовка**

**8-9 классы.** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

#### **Лыжная подготовка**

**8-9 классы.** Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

#### **Футбол.**

**8-9 классы.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу.. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **5.Требование к уровню подготовки обучающихся, по данной программе**

В результате изучения физической культуры обучающийся должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
  - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
  - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## **6. Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ**

Текущий и рубежный контроль над уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

### **ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ**

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

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

**Оценку «3»** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

### **ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)**

**Оценка «5»** — двигательное действие выполнено *правильно* (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

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

**Оценка «3»** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

### **ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**Оценка «5»** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Оценка «3»** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

**Итоговая оценка** – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Учитель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Содержание данной рабочей программы предназначено для обучающихся основной и подготовительных медицинских групп

### **7. Перечень учебно- методического обеспечения.**

- 1 Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич / авт. сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.-Изд.3-е,испр.- Волгоград: Учитель, 2014.- 169с.
- 2.К.Р. Мамедов «Тематическое планирование по 2- и 3-часовой программам 1-11 классы».
- 3.Физическая культура: учеб. для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений 5-7 класс / М.Я.Веленский, И.М. Туревский, Т.Ю.Торочкова и др; под ред. М.Я.Веленского.-3 изд., испр.-М. ;Просвещение,2007.-156с.
- 4.Физическая культура. 8-9 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений /. В.И.Лях, А.А. Зданевич; под общ. Ред. В.И.Ляха.- 5- е изд.- М. : Просвещение, 2009.-207 с.,

### **Материальная база.**

#### ***«Упражнения гимнастики и акробатики»:***

Бревно напольное 3 м. Бревно высокое (1,2 м). Канат для лазания 5м. Козел гимнастический, конь гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастический подкидной. Перекладины пристеночная и универсальная. Стенка гимнастическая 2,8 x 0,8 м. Набивные мячи 1 кг и 2 кг. Палки гимнастические. Скакалки детские отечественные. Обручи. Скамейка гимнастическая жесткая. Мячи для художественной гимнастики. Мешочки насыпные для упражнений на координацию. Брусья женские и мужские.

#### ***«Упражнения легкой атлетики»:***

Планка для прыжков в высоту. Стойки для прыжков в высоту. Ядро легкоатлетическое 5,5 кг. Секундомер однокнопочный. Финишная ленточка. Эстафетные палочки. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Дорожка разметочная для прыжков и метаний. Аптечка для оказания первой помощи. Барьеры легкоатлетические.

#### ***«Упражнения лыжной подготовки»:***

Лыжи, палки лыжные. Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов. Ограждение веревочное для лыжных гонок и легкоатлетических кроссов.

***«Спортивные игры»:*** Волейбольные стойки универсальные. Сетка для переноса и хранения мячей. Сетка волейбольная и футбольная. Щит фанерный игровой. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. Номера нагрудные для командных игр (10x2 см). Ворота для мини-футбола. Сетки для ворот мини-футбола. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные. Табло перекидное. Фермы настенные баскетбольные.

### **8. Список литературы.**



1.Методика обучения техники игры « Волейбол» в школе (5-11) класс( пособие для учителей физкультуры) Курган 2011.

Автор – составитель Изотов В.В.

2. Физкультура 5-11 класс. Календарно- тематическое планирование..

3.Физическая культура В.И.Лях . Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха, 2-е издание.Москва « Просвещение».

### Электронные сайты

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

8—9 классы 3 ч в неделю, всего 204 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Что вам надо знать</b>		
Физическое развитие человека.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность <u>8—9 классы</u> Характеристика возрастных и половых	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-

	особенностей организма и их связь с показателями физического развития.	оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
	<p>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</p> <p><u>8—9 классы</u></p> <p>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.</p>	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.
	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.
	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания.</p>	
	<p>Психические процессы в обучении двигательным действиям</p> <p><u>8—9 классы</u></p> <p>Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).</p>	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.

<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями <u>8—9 классы</u></p> <p>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).</p>	<p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям <u>8—9 классы</u></p> <p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.</p> <p>Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p>	<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.</p>
<p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.</p>	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека.</p> <p>Физкультминутки (физкульт-паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.</p>	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила.</p> <p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для</p>

	<p>Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.</p>	<p>физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.</p>
<p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</p>	<p><u>8—9 классы</u> Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>
<p>Совершенствование физических способностей.</p>	<p><u>8—9 классы</u> Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.</p>	<p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.</p>
<p>Адаптивная физическая культура.</p>	<p><u>8—9 классы</u> Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья,</p>	<p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.</p>

	коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.	
Профессионально-прикладная физическая подготовка.	<u>8—9 классы</u> Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.
История возникновения и формирования физической культуры.	<u>8—9 классы</u> Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.
Физическая культура олимпийское движение России (СССР).	<u>8—9 классы</u> Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.

	о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Олимпиады: странички истории <u>8—9 классы</u> Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраннный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».

## Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы.

### Баскетбол

Содержание курса.	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<u>8—9 классы</u> Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение ловли и передач мяча.	<u>8—9 классы</u> Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со

		сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники ведения мяча.	<u>8—9 классы</u> Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой бросков мяча.	<u>8—9 классы</u> Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение индивидуальной техники защиты.	<u>8 класс</u> Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. <u>9 класс</u> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	<u>8 класс</u> Дальнейшее закрепление техники владения	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в

	<p>мячом и развитие координационных способностей.</p> <p><u>9 класс</u></p> <p>Совершенствование техники.</p>	<p>зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p><u>8 класс</u></p> <p>Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p><u>9 класс</u></p> <p>Совершенствование техники.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Освоение тактики игры.</p>	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Дальнейшее закрепление тактики игры.</p> <p>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей.</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного</p>



		<p>развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>
Футбол		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	<p><u>8 класс</u></p> <p>Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.</p> <p><u>9 класс</u></p> <p>Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.</p> <p>Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
Освоение техники ведения мяча.	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Совершенствование техники ведения мяча.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их</p>

		самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой ударов по воротам.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование техники ударов по воротам.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование техники владения мячом.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование техники перемещений, владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование тактики игры.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики

		игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	<u>8—9 классы</u> Дальнейшее развитие психомоторных способностей.	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.
Волейбол		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и

		действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники приёма и передач мяч.	<u>8 класс</u> Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. <u>9 класс</u> Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	<u>8 класс</u> Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры <u>9 класс</u> Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров	<u>8 класс</u> Давнейшее обучение технике движений. <u>9 класс</u> Совершенствование координационных способностей.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.

движений, способностей к согласованию движений и ритму).		
Развитие выносливости.	<u>8 класс</u> Дальнейшее развитие выносливости. <u>9 класс</u> Совершенствование выносливости.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	<u>8—9 классы</u> Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.
Освоение техники нижней прямой подачи.	<u>8 класс</u> Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. <u>9 класс</u> Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
* Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5—7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения.		
Освоение техники прямого нападающего удара.	<u>8 класс</u> Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. <u>9 класс</u> Прямой нападающий удар при встречных	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

	передачах.	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование Координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование Координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры.	<u>8 класс</u> Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. <u>9 класс</u> Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Знания о спортивной игре.	<u>8—9 классы</u> Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.

	<p>организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).</p> <p>Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p>	
Самостоятельные занятия.	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.</p> <p>Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.</p>	<p>Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
Овладение организаторскими умениями.	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p>	<p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>
<b>Гимнастика</b>		
Освоение строевых упражнений.	<p><u>8 класс</u></p> <p>Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево</p>	<p>Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.</p>

	<u>9 класс</u> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование двигательных способностей.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение и совершенствование висов и упоров.	<u>8 класс</u> Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок <u>9 класс</u> Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение опорных прыжков.	<u>8 класс</u>	Описывают технику данных упражнений и



	<p>Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота ПО см).</p> <p><u>9 класс</u></p> <p>Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).</p>	составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение акробатических упражнений	<p><u>8 класс</u></p> <p>Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.</p> <p>Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p> <p><u>9 класс</u></p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.</p>	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
Развитие координационных способностей.	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Совершенствование кондиционных способностей.</p>	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.</p>	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей.	<p><u>8—9 классы</u></p>	Используют данные упражнения для

	Совершенствование скоростно-силовых способностей.	развития скоростно-силовых способностей.
Развитие гибкости.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование способностей Двигательных навыков.	Используют данные упражнения для развития гибкости.
Знания о физической культуре.	<u>8—9 классы</u> Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.
Самостоятельные занятия.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторскими умениями.	<u>8—9 классы</u> Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
Легкая атлетика		
Овладение техникой спринтерского бега	<u>8 класс</u>	Описывают технику выполнения беговых

	<p>Низкий старт до 30 м</p> <p>- от 70 до 80 м</p> <p>- до 70 м.</p> <p><u>9 класс</u></p> <p>Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.</p> <p>Совершенствование двигательных способностей.</p>	<p>упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Овладение техникой прыжка в длину</p>	<p><u>8 класс</u></p> <p>Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.</p> <p><u>9 класс</u></p> <p>Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в</p>

		процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой прыжка в высоту.	<u>8 класс</u> Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. <u>9 класс</u> Совершенствование техники прыжка в высоту.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.

<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p>	<p><u>8 класс</u></p> <p>Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м).</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.</p> <p><u>9 класс</u></p> <p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p><u>8 класс</u></p> <p>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p><u>9 класс</u></p> <p>Совершенствование скоростно-силовых</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>

	способностей.	
Знания о физической культуре.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
Знания о физической культуре.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.

	атлетикой.	
Самостоятельные занятия.	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены.	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторскими умениями.	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
Лыжная подготовка (лыжные гонки)		
Освоение техники лыжных ходов.	<p><u>8 класс</u></p> <p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».</p> <p><u>9 класс</u></p> <p>Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр-уклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>

	преодолением препятствий и др.	
Знания.	<p>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.</p>	<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>
Самостоятельные занятия.	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
Овладение организаторскими способностями.	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила</p>	<p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.</p>



	соревнований, правила судейства.	
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями		
Утренняя гимнастика.	<u>8—9 классы</u> Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Выбирайте виды спорта.	<u>8—9 классы</u> Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров.	Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности.
Тренировку начинаем с разминки.	<u>8—9 классы</u> Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног.	Составляют комплекс упражнений для общей разминки.

<p>Повышайте физическую подготовленность.</p>	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
-----------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### ПОЯСНЕНИЯ К ТЕМАТИЧЕСКОМУ ПЛАНИРОВАНИЮ

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол или футбол. При наличии в школе, регионе определённых традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру ( теннис и др.). В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную

схему распределения программного материала. Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм). Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). Следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми. Гимнастика с элементами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов. Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Лёгкая атлетика. После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей. Правильное применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности. Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание».

В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков. Учитывая большую доступность и естественность материала в беге, прыжках и метаниях, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания. Лыжная

подготовка (лыжные гонки). В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов. Умению правильно распределять силы на дистанции обучающиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1—2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях. Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить обучающихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

### **5. Требование к уровню подготовки обучающихся по данной программе.**

В результате изучения физической культуры обучающийся должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты следующие результаты.**  
Уровень физической подготовленности.

Оценки результатов тестирования учащихся 1-11 классов для определения уровня физической подготовленности. Мальчики.

класс	Подтягивание ( кол-во раз) Высокая перекладина. «3» «4» «5»			Прыжок в длину с места (см). «3» «4» «5»			Челночный бег 3-10 м (см) «3» «4» «5»			Бег 30 м (сек) «3» «4» «5»			Гибкость (см) «3» «4» «5»			6-минутный бег (м) «3» «4» «5»		
	5	1	4	6	140	160	195	9.7	9.3	8.5	6.3	6.1	4.9	2	5	10	900	1000
6	1	4	7	145	165	2.00	9.3	9.1	8.3	6.0	5.8	4.8	2	6	11	950	1100	1350
7	1	5	8	150	170	2.05	9.1	9.0	8.2	5.9	5.6	4.7	2	7	12	1000	1150	1400
8	2	6	9	160	180	2.10	9.0	8.7	8.0	5.8	5.5	4.5	3	8	13	1050	1200	1450
9	3	7	10	175	190	2.20	8.6	8.4	7.7	5.5	5.3	4.5	4	8	14	1100	1250	1500

Оценка результатов тестирования учащихся 1-11 классов для определения уровня физической подготовленности.

Девочки.

класс	Подтягивание ( кол-во раз) Высокая перекладина. «3» «4» «5»			Прыжок в длину с места (см). «3» «4» «5»			Челночный бег 3-10 м (см) «3» «4» «5»			Бег 30 м (сек) «3» «4» «5»			Гибкость (см) «3» «4» «5»			6-минутный бег (м) «3» «4» «5»		
	5	4	10	14	130	150	185	10.1	9.7	8.9	6.4	6.3	5.1	4	8	15	700	800
6	4	11	15	135	155	190	10.0	9.6	8.8	6.2	6.2	5.0	5	9	16	750	850	1150
7	5	12	16	140	160	200	10.0	9.5	8.7	6.3	6.0	5.0	6	10	18	800	900	1200
8	5	12	17	145	160	200	9.9	9.4	8.6	6.0	5.7	4.9	7	11	19	850	950	1250
9	5	13	18	155	165	205	9.8	9.3	8.5	6.0	5.8	4.9	8	12	20	900	100	1250

### ***6.Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков***

**Оценка успеваемости** по физической культуре в 8— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические

особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся .

#### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### **Характеристика цифровой оценки**

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

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

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

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

В 3 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## **7.Перечень учебно- методического обеспечения**

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья обучающихся . Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния обучающихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта. Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета). Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видео-файлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1		Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. .Физическая культура. 5—9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	К	
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. Учебник для		Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд



	общеобразовательных учреждений.		
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям

### Электронные сайты

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Трудовская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР:

\_\_\_\_\_ Махова Т.Ж.

\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ  
ПЛАНИРОВАНИЕ

По « Физической культуре».

Класс 8-9 класс

Учитель Ергалеева Айслу Мукатаевна

Количество часов:

всего 204 часа;

Тематическое планирование составлено на основе рабочей программы, разработанной учителем физической культуры Ергалеевой А.М., утвержденной директором МКОУ «Трудовская СОШ» Жимбаевой К.К. 31.09.2017гг.

**Тематическое планирование  
8 класс**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля. Номер урока	Д/з	Дата проведения	
									план	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	<b><i>Кроссовая подготовка с элементами лёгкой атлетики</i></b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	<b>Знать</b> правила ТБ на занятиях л/а. <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	1	Компле кс 1		
				Совершенствова	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции	<b>Уметь</b> пробегать 60м	2			

				ние ЗУН	(70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	с максимальной скоростью с низкого старта		кс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	3	Комплексы 1		
				Контрольный	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<b>Уметь</b> пробегать 60м с максимальной скоростью	4 Бег 60 метров: <b>Мальчики</b> – «5» - 8,8 «4» - 9,3 «3» - 9,8 <b>Девочки</b> – «5» - 9,7 «4» - 10,2 «3» - 10,7	Комплексы 1		
	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча.	7	Комбинированный	Бег в среднем темпе до 1500 м. Метание мяча по движущейся цели. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 11 мин.; метать мяч в мишень и на дальность	5	Комплексы 1			
Комбинированный			Равномерный бег до 1800 м. Метание мяча по движущейся цели. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 13 мин.; метать мяч в мишень и на дальность	6	Комплексы 1				
Комбинированный			Бег в среднем темпе до 2000 м. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 мин.; метать мяч в мишень и на дальность	7	Комплексы 1				
Комбинированный			Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2000 м.	<b>Уметь</b> бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность	8	Комплексы 1				
Комбинированный			Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2200 м.	<b>Уметь</b> бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность	9	Комплексы 1				

				Контрольный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2500 м.	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность, бегать в среднем темпе до 18 мин.	10 Оценка техники метания мяча на дальность, м. Мальчики – «5» - 42 «4» - 38 «3» - 32 Девочки – «5» - 27 «4» - 23 «3» - 18.	Компле кс 1		
			4	Контрольный	Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 2000 м на результат	11 Мальчики – «5» - 9,10 «4» - 10,00 «3» - 11,00 Девочки – «5» - 10,40 «4» - 11,40 «3» - 12,30.	Компле кс 1		
		Прыжок в длину с места. Челночный бег		Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 4x10, 5x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места.	12	Компле кс 1		
				Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10 /2 серии, 8x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места.	13	Компле кс 1		
				Контрольный	Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 8x10/2 серии. Развитие координации движений.	<b>Уметь</b> прыгать в длину.	14 Прыжок в длину с места, см: Мальчики – «5» - 200 «4» - 189 «3» - 175 Девочки – «5» - 178 «4» - 166 «3» - 154.	Компле кс 1		
				Контрольный	Челночный бег 6x10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со	<b>Уметь</b> выполнять серии челночного	15 Оценка			

					скакалкой.	бега.	усвоения – челночный бег 6x10 м. Мальчики – «5» - 16,3 «4» - 17,4 «3» - 18,4 Девочки – «5» - 17,6 «4» - 18,7 «3» - 19,8.			
		Прыжок в высоту с разбега «способом перешагивания»	3	Комбинированный	Разбег с выполнением 3-х последних шагов. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега	16	Комплексы 1		
	Комбинированный			Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега	17	Комплексы 1			
	Контрольный			Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	18 Оценка усвоения – прыжок в высоту, см: Мальчики – «5» - 120 «4» - 110 «3» - 100 Девочки – «5» - 110 «4» - 100 «3» - 90.	Комплексы 1			
2	<b>Гимнастика</b>	Висы. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	19	Комплексы 2		

				Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	20	Комплексы 2		
				Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	21	Комплексы 2		
				Контрольный	Выполнение подъёма переворота на технику. Подтягивание в висячем положении.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат	22 Оценка техники выполнения подтягивания: <b><u>Мальчики:</u></b> «5»-9 «4»-7 «3»-5; <b><u>Девочки:</u></b> «5»-19 «4»-16 «3»-13.	Комплексы 2		
		Опорный прыжок	4	Изучение нового материала	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики – высота козла 110-115 см). Прыжок ноги врозь (девочки – высота козла 105-110 см). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	23	Комплексы 2		
				Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	24	Комплексы 2		
				Совершенствование	Опорный прыжок, согнув ноги	<b>Уметь</b> выполнять	25	Комплексы		

				ние ЗУН	(мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	опорный прыжок		кс 2		
				Контрольный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	26	Компле кс 2		
		Акробатика	4	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов.	27	Компле кс 2		
				Комплексный	Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов	28	Компле кс 2		
				Комплексный	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов	29	Компле кс 2		
				Контрольный	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов	30	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Компле кс 2	
3	<b>Волейбол ПУ ПАВ</b>		16 2	Комплексный	Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	31	Компле кс 2		
				Комплексный	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и подготовка для приема мяча. Передача мяча над собой. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	32	Компле кс 2		
				Комплексный	Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии.	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	33	Компле кс 2		



					Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.					
			Комплексный		Совершенствование навыков верхней передачи мяча над собой и работы руки при нижней прямой подачи. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	<b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для верхней передачи мяча. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	34	Комплек кс 2		
			Комплексный		Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для нижнего приема мяча. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	35	Компле кс 2		
			Комплексный		Верхняя передача мяча сверху двумя руками через сетку. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Работа туловища при нижней подачи мяча из-за лицевой линии. Развитие быстроты.	<b>Уметь</b> правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	36	Компле кс 2		
			Комплексный		Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Выход на мяч, летящий в сторону. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть.	<b>Уметь</b> правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	37	Компле кс 2		
			Комплексный		Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Изменение траектории полета мяча. Развитие быстроты и ловкости.	<b>Уметь</b> правильно принять стойку волейболиста для приема мча с подачи. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	38	Компле кс 2		
			Комплексный		Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча через сетку. Совершенствование верхнего и нижнего приема мяча над собой с продвижением вперед и назад. Развитие выносливости и ловкости.	<b>Уметь</b> изменить направление полета мяча. <b>Уметь</b> играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	39	Компле кс 2		
			Комплексный		Совершенствование работы рук при	<b>Уметь</b> играть в	40	Компле		

				приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии. Развитие быстроты и ловкости.	волейбол с розыгрышем мяча на три касания. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.		кс 2			
			Комплексный	Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Совершенствование техники отбивания мяча кулаком через сетку.	<b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч и принять изготовку для приема мяча. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	41	Компле кс 2			
			Комплексный	Нижняя прямая подача мяча в определенные квадраты из-за лицевой линии. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты и ловкости.	<b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	42	Компле кс 2			
			Комплексный	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, работы рук и ног при приеме мяча над собой. Отбивание мяча кулаком над собой. Развитие выносливости и ловкости.	<b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	43	Компле кс 2			
			Контрольный	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	<b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	44	Оценка техники выполнения нижней подачи мяча.	Компле кс 2		
			Комплексный	Верхняя подача мяча. Совершенствование техники работы рук и ног при приеме мяча над собой, отбивание мяча кулаком через сетку. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю подачу мяча 6-ти метров. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	45		Компле кс 2		
			Контрольный	Совершенствование техники выполнения приема мяча с подачи. Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю подачу мяча 6-ти метров. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	46	Оценка техники выполнения приема мяча с подачи.	Компле кс 2		
			<b>Мои ценности</b>			<b>47</b>				
			<b>Красота и здоровье</b>			<b>48</b>				

4	Лыжная подготовка	20	Комбинированный	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	49	Комплексы 3		
			Комбинированный	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	50	Комплексы 3		
						51			
			Комбинированный	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Передвижение на лыжах до 2,5 км.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	52	Комплексы 3		
						53	Комплексы 3		
			Комбинированный	Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыже под уклон. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,0 км.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода.	54	Комплексы 3		
			Комбинированный	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие силы.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	55	Комплексы 3		
			Изучение нового материала	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Согласованность движений рук и ног в коньковом ходе при передвижении в пологий подъем. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	56	Комплексы 3		
			Комбинированный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км.	Уметь выполнять технику конькового хода.	57	Комплексы 3		

			Комбинированный Контрольный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Перенос тяжести тела и отталкивание, согласованная работа рук и ног при попеременном двухшажном ходе. Развитие скорости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	58 Оценка техники попеременного двухшажного хода.	Комплексы 3		
			Комбинированный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Совершенствование техники лыжных ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	59	Комплексы 3		
			Комбинированный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Распределение силы на всю дистанцию – 3,7 км. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	60	Комплексы 3		
			Комбинированный	Отталкивание и работа туловища при одновременном одношажном ходе. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	61	Комплексы 3		
			Комбинированный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Передвижение на лыжах до 4,0 км. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	62	Комплексы 3		
			Контрольный	Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.		63 Оценка техники выполнения конькового хода.			
			Контрольный	Прохождение дистанции 3,0 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.		64 3 км в мин: Мальчики: «5» - 18.00, «4» - 19.10, «3» - 20.20; девочки: «5» - 20.00, «4» - 21.30, «3» - 23.00.	Комплексы 3		
			Изучение нового материала	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением	<b>Уметь</b> правильно сгруппироваться и выполнить падение на	65	Комплексы 3		

				бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	бок.				
			Изучение нового материала	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять подъем в гору скользящим шагом.	66	Комплексы 3		
			Комбинированный	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации и выносливости.	<b>Уметь</b> правильно выполнить поворот на месте махом.	67	Комплексы 3		
			Контрольный	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять торможение и поворот плугом.	68 Оценить технику выполнения торможения и поворот плугом.	Комплексы 3		
			Контрольный	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин.	69 Оценка техники выполнения спуска с горы с преодолением бугров и впадин.	Комплексы 3		
			Комбинированный	Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять поворот упором.	70	Комплексы 3		
	<b>Футбол</b>	4	Комбинированный	Ведение мяча, отбор мяча (закрепление).	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	71			
			Комбинированный	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой линии». Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	72 Оценка техники штрафного броска			
			Комбинированный	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой линии». Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощенным	73			

						правилам, выполнять технические действия в игре						
				Комбинированный	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой линии». . Игра в футбол по основным правилам.	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	74 Оценка техники ведения мяча с сопротивлением					
5	<i>Спортивные игры</i>	Баскетбол ПУ ПАВ	10 2	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	75	Комплексы 3				
				<b>Возраст. доверие и независимость</b>						76		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	77 Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	Комплексы 3				
Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	78	Комплексы 3								

			Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	79	Комплексы 3		
			Мое настроение и общение с людьми			80			
			Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	81	Комплексы 3		
			Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	82	Комплексы 3		
			Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	83	Комплексы 3		
			Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	84	Оценка техники штрафного броска	Комплексы 3	
			Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	85	Комплексы 3		

				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	86 Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	Комплексы 3						
6	<i>Лёгкая атлетика ПУ ПАВ</i>	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча. Спринтерский бег. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	15 2	Комбинированный	Равномерный бег до 10 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут	87	Комплексы 4						
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 12 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 12 минут	88	Комплексы 4						
				Совершенствование ЗУН	Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 40,50 м. Техника разбега при метании мяча. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	89	Комплексы 4						
				Совершенствование ЗУН	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 1,8 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2х60 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча.	<b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью на 60 м.	89	Комплексы 4						
				<b>Тренинг навыков невербального общения</b>							90			
				Контрольный	Бег 60 м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью.	Бег 60 м, сек: Мальчики: «5» - 8,8, «4» - 9,3, «3» - 9,8. Девочки: «5» - 9,7, «4» - 10,1, «3» - 10,6.	Комплексы 4						



			Комбинированный	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 2,2 км. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Вкладывание массы тела в бросок мяча.	<b>Уметь</b> метать мяч с разбега.	91	Комплексы 4		
			Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги.	<b>Уметь</b> метать мяч с разбега.	92	Комплексы 4		
			Контрольный	Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах.	<b>Уметь</b> метать мяч с разбега на дальность.	93 Метание мяча, м: Мальчики: «5» - 42, «4» - 38, «3» - 32. Девочки: «5» – 27, «4» - 23, «3» – 18.	Комплексы 4		
			Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2,4 км. Развитие выносливости. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 мин.	94	Комплексы 4		
<b>Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения</b>						<b>95</b>			
			Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2,5 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча по движущейся цели. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 мин.	96	Комплексы 4		
			Контрольный	Бег 2000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> распределять силу на всю дистанцию.	97 Бег 2000 м, мин: Мальчики: «5» - 9,10, «4» - 10,00, «3» - 11,00. Девочки: «5» – 10,40. «4» - 11,40, «3» - 12,30.	Комплексы 4		
			Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном беге до	98	Комплексы 4		

				выносливости. ОРУ. Метание мяча по движущейся цели. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.	20 мин.				
			Комбинированный	Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при приземлении. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3 км.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега.	99	Комплексы 4		
			Контрольный	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега.	100 Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, м: Мальчики: «5» - 4,00. «4» - 3,70, «3» - 3,20. Девочки: «5» - 3,60, «4» - 3,10. «3» - 2,60.	Комплексы 4		
			<b>Развлечение в компании</b>			<b>101</b>			
			Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Отталкивание с подседом. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега.	102	Комплексы 4		

**Тематическое планирование  
9 класс**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля, Номер урока	Д/з	Дата проведения	
									план	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>1</b>	<b>Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт 20, 30-40м. Бег по виражу. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	<b>Знать</b> правила ТБ на занятиях л/а. <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	1	Компле кс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40, 60м. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	2	Компле кс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 40, 50-60м. Передача эстафетной палочки (бегом). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	3	Компле кс 1		
				Контрольный	Бег на результат 60м. ОРУ. Передача эстафетной палочки по виражу. Специальные беговые упражнения	<b>Уметь</b> пробегать 60м с максимальной скоростью	4	Компле кс 1		
		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание	6	Комбинированный	Бег в среднем темпе до 1800 м. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность	5	Компле кс 1		
				Комбиниро-	Равномерный бег до 2200 м. Метание	<b>Уметь</b> бегать в	6	Компле		

		малого мяча		ванный	мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	равномерном темпе до 12 мин.; метать мяч в мишень и на дальность		кс 1		
				Комбинированный	Бег в среднем темпе до 2400 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 13 мин.; метать мяч в мишень и на дальность	7	Комплексы 1		
				Комбинированный	Метание мяча с разбега по коридору 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2600 м.	<b>Уметь</b> бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность	8	Комплексы 1		
				Контрольный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3000 м.	<b>Уметь</b> бегать в среднем темпе до 17 мин., метать мяч на дальность	9 Оценка техники метания мяча на дальность, м. Мальчики – «5» - 47 «4» - 41 «3» - 35 Девочки – «5» - 30 «4» - 25 «3» - 21.	Комплексы 1		
				Контрольный	Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 2000 м на результат	10 Бег 2000 м/мин Мальчики – «5» - 8,50 «4» - 9,30 «3» - 10,20 Девочки – «5» - 10,20 «4» - 11,20 «3» - 12,20.	Комплексы 1		
		Прыжок в длину с места. Челночный бег	4	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 7x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места.	11	Комплексы 1		
				Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7x10 /2 серии, 9x10. Развитие	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места.	12	Комплексы 1		

				скоростно-силовых качеств.						
		Прыжок в высоту с разбега «способом перешагивания»	4	Контрольный	Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 8x10/2 серии. Развитие координации движений.	<b>Уметь</b> прыгать в длину.	13 Прыжок в длину с места, см: Мальчики – «5» - 215 «4» - 202 «3» - 188 Девочки – «5» - 181 «4» - 169 «3» - 158.	Комплексы 1		
	Контрольный			Челночный бег 8x10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	<b>Уметь</b> выполнять серии челночного бега.	14 Оценка усвоения – челночный бег 8x10 м. Мальчики – «5» - 21,8 «4» - 23,2 «3» - 24,8 Девочки – «5» - 24,7 «4» - 26,0 «3» - 27,4.				
	Комбинированный			Совершенствование техники разбега и подседа на последних шагах разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега	15	Комплексы 1			
	Комбинированный			Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега	16	Комплексы 1			
	Комбинированный			Совершенствование техники приземления после ухода от планки. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега	17	Комплексы 1			
	Контрольный			Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега способом	18 Оценка усвоения –	Комплексы 1			

					техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	«перешагивания»	прыжок в высоту, см: Мальчики – «5» - 125 «4» - 115 «3» - 105 Девочки – «5» - 115 «4» - 105 «3» - 95.			
2	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	4	Комплексный	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висячем положении. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висячем положении.	19	Комплексы 2		
				Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висячем положении. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висячем положении.	20	Комплексы 2		
				Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висячем положении. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висячем положении.	21	Комплексы 2		
				Контрольный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висячем положении. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висячем положении.	22	Оценка техники выполнения подъёма переворотом; подтягивание		

				способностей.		в висе: <b><u>Мальчики:</u></b> «5»-11 «4»-9 «3»-7 поднятие ног в висе: <b><u>Девочки:</u></b> «5»-19 «4»-16 «3»-13.			
Опорный прыжок	4	Изучение нового материала	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики – высота козла 110-115 см). Прыжок ноги врозь (девочки – высота козла 105-110 см). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	23	Компле кс 2			
		Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	24	Компле кс 2			
		Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	25	Компле кс 2			
		Контрольный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	26	Компле кс 2			
Акробатика	4	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно	27	Компле кс 2			
		Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в	<b>Уметь</b> выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в	28	Компле кс 2			

					полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	упор присев из полуприседа, руки назад. Комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь				
				Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперёд прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полёта, комбинацию из акробатических элементов	29	Комплек кс 2		
				Контрольный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов	30 Оценка техники выполнения акробатическ их элементов	Компле кс 2		
3	<i>Волейбол</i>		18	Комплексный	Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	31	Компле кс 2		
				Комплексный	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и подготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	32	Компле кс 2		
				Комплексный	Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии в определенный квадрат. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести.	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	33	Компле кс 2		
				Комплексный	Совершенствование навыков верхней передачи и нижнего приема мяча над	<b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч,	34	Компле кс 2		



				с собой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	правильно принять изготовку для верхней передачи мяча. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.				
			Комплексный	Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для нижнего приема мяча. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	35	Комплек кс 2		
			Комплексный	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Работа туловища при нижней подаче мяча из-за лицевой линии по квадратам. Развитие быстроты.	<b>Уметь</b> правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	36	Компле кс 2		
			Комплексный	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Прием мяча, отраженного сеткой. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть.	<b>Уметь</b> правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	37	Компле кс 2		
			Комплексный	Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча сверху и прием мяча снизу, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и ловкости.	<b>Уметь</b> правильно принять стойку волейболиста для приема мяча с подачи. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	38	Компле кс 2		
			Комплексный	Верхняя передача мяча через сетку в прыжке. Совершенствование верхнего и нижнего приема мяча над собой с продвижением вперед и назад. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие выносливости и ловкости.	<b>Уметь</b> изменить направление полета мяча. <b>Уметь</b> играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	39	Компле кс 2		
			Комплексный	Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии по квадратам. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие	<b>Уметь</b> играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	40	Компле кс 2		

				быстроты и ловкости.				
			Комплексный	Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Совершенствование техники отбивания мяча кулаком через сетку. Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели.	<b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч и принять изготровку для приема мяча. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	41	Компле кс 2	
			Комплексный	Нижняя прямая подача мяча в определенные квадраты из-за лицевой линии. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты и ловкости.	<b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	42	Компле кс 2	
			Комплексный	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча в определенный квадрат. Прием мяча, отраженного сеткой. Отбивание мяча кулаком через сетку. Развитие выносливости и ловкости.	<b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	43	Компле кс 2	
			Контрольный	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча по квадратам. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	<b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	44 Оценка техники выполнения нижней подачи мяча по квадратам.	Компле кс 2	
			Комплексный	Верхняя подача мяча. Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю подачу мяча 6-ти метров. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	45	Компле кс 2	
			Контрольный	Совершенствование верхней подачи мяча. Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите.	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	46 Оценка техники выполнения передачи и приема мяча, стоя спиной к цели.	Компле кс 2	
			Контрольный	Прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	47 Оценка техники выполнения приема мяча, отраженного	Компле кс 2	

					нападении.		сеткой.			
				Комплексный	Верхняя подача мяча. Нижний прием мяча с подачи. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в защите. Развитие коллективизма.	<b>Уметь</b> выполнить верхнюю подачу мяча. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	48	Компле кс 2		
4	<i>Лыжная подготовка</i>		20	Комбинированный	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного двухшажного хода.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах.	49	Компле кс 3		
				Комбинированный	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах.	50	Компле кс 3		
				Изучение нового материала	Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	51	Компле кс 3		
				Комбинированный	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Передвижение на лыжах до 2,8 км.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах.	52	Компле кс 3		
				Комбинированный	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	<b>Уметь</b> выполнять технику попеременного четырехшажного хода.	53	Компле кс 3		
				Комбинированный	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыже под уклон. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,2 км.	<b>Уметь</b> выполнять технику попеременного четырехшажного хода.	54	Компле кс 3		
				Комбинированный	Переход с попеременных ходов на одновременные. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Развитие силы.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	55	Компле кс 3		

			Комбинированный	Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	56	Комплексы 3		
			Комбинированный	Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Переход с попеременных ходов к одновременным. Развитие скорости.	<b>Уметь</b> применять ход в зависимости от рельефа местности.	57	Комплексы 3		
			Комбинированный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км.	<b>Уметь</b> выполнять технику конькового хода.	58	Комплексы 3		
			Комбинированный	Постановки палки на снег кольцом назад и движение руки за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие скоростной выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	59	Комплексы 3		
			Комбинированный Контрольный	Совершенствование техники отталкивания ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Попеременный четырехшажный ход – оценка техники выполнения. Развитие скорости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	60 Оценка техники попеременного четырехшажного хода.	Комплексы 3		
<b>Моя внешность</b>						<b>61</b>			
			Комбинированный	Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон. Распределение силы на всю дистанцию – 3,8 км. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	62	Комплексы 3		
			Комбинированный	Отталкивание и работа туловища при одновременном бесшажном, одновременном двухшажном и одновременном одношажном ходах. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	63	Комплексы 3		
<b>Как преодолевать конфликт</b>						<b>64</b>			
			Контрольный	Коньковый ход.		65			

				Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.		Оценка техники выполнения конькового хода.			
			Контрольный	Прохождение дистанции 3,0 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.		66 3 км в мин: Мальчики: «5» - 16.00, «4» - 17.10, «3» - 18.10; девочки: «5» - 19.20, «4» - 20.20, «3» - 21.30.	Комплексы 3		
			Изучение нового материала	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	<b>Уметь</b> правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.	67	Комплексы 3		
			Изучение нового материала	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять подъем в гору скользящим шагом.	68	Комплексы 3		
<b>Чувства которые мы переживаем</b>						<b>69</b>			
			Контрольный	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять торможение и поворот плугом.	70 Оценить технику выполнения торможения и поворота плугом.	Комплексы 3		
			Контрольный	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин.	71 Оценка техники выполнения спуска с горы с преодолением бугров и впадин.	Комплексы 3		
			Комбинированный	Комбинации из освоенных элементов игры в футбол. Техника безопасности.	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять	72			

						технические действия в игре				
	Футбол	5		Комбинированный	Двусторонняя игра в футбол.	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	73			
				Комбинированный	Игра в футбол по основным правилам.	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	74			
				Комбинированный.	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за боковой линии.	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	75			
				Комбинированный	Двусторонняя игра в футбол.	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	76			
5	<i>Спортивные игры</i>	Баскетбол	8	Изучение нового материала	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приёмы	77	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приёмы	78	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приёмы	79	Комплекс 3		

				Комплексный	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	80 Оценка техники выполнения штрафного броска	Компле кс 3		
				Комплексный	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	81	Компле кс 3		
				Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	82	Компле кс 3		
				Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	83	Компле кс 3		
				Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	84 Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	Компле кс 3		
<b>6</b>	<b>Легкая атлетика</b>	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча.	18	Комбинированный	Равномерный бег до 11 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Бег по виражу. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 11 минут	85	Компле кс 4		

		Спринтерский бег.	Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 13 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 13 минут	86	Комплексы 4		
			Совершенствование ЗУН	Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 40,50 м. Передача эстафетной палочки (бегом). Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	87	Комплексы 4		
			Совершенствование ЗУН	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,0 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2х60 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Передача эстафетной палочки по виражу. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча.	<b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью на 60 м.	88	Комплексы 4		
			Совершенствование ЗУН	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,2 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Передача эстафетной палочки.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 минут	89	Комплексы 4		
			Контрольный	Бег 60 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	<b>Уметь</b> пробежать дистанцию 60 м с максимальной скоростью.	90 Бег 60 м, сек: «5» - 8,4 «4» - 8,8 «3» - 9,4 <u>Девочки –</u> «5» - 9,4 «4» - 10,0 «3» - 10,5	Комплексы 4		
			Комбинированный	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 2,5 км. Метание малого мяча с разбега по коридору 10 м. Вкладывание массы тела в бросок мяча.	<b>Уметь</b> метать мяч с разбега.	91	Комплексы 4		
		Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники прыжка в	<b>Уметь</b> метать мяч с разбега.	92	Комплексы 4			
		Прыжок в длину с разбега способом							



		«согнув ноги».		длину способом согнув ноги.					
			Контрольный	Метание мяча с разбега по коридору 10 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах.	<b>Уметь</b> метать мяч с разбега на дальность.	93 Метание мяча, м: Мальчики – «5» - 47 «4» - 41 «3» - 35 Девочки – «5» - 30 «4» - 25 «3» - 21.	Компле кс 4		
			Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2,8 км. Развитие выносливости. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 мин.	94	Компле кс 4		
			Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания.	<b>Уметь</b> распределять силу на всю дистанцию.	95	Компле кс 4		
			Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,0 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 мин.	96	Компле кс 4		
			Контрольный	Бег 2000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> распределять силу на всю дистанцию.	97 Бег 2000 м, мин: Мальчики – «5» - 8,50 «4» - 9,30 «3» - 10,20 Девочки – «5» - 10,20 «4» - 11,20 «3» - 12,20.	Компле кс 4		
			Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Техника метания гранаты. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе до 20 мин.	98	Компле кс 4		

				разбега.					
			Комбинированный	Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при приземлении. ОРУ. Техника метания гранаты с 3-х шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3,3 км.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега.	99	Комплекс 4		
			Контрольный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника метания гранаты с 3-5 шагов разбега. Вкладывание массы тела в бросок гранаты. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега.	100 Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, м: Мальчики: «5» - 4,30 «4» - 3,80 «3» - 3,30 Девочки: «5» - 3,70 «4» - 3,30 «3» - 2,90	Комплекс 4		
			Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,5 км. Распределение силы на всю дистанцию. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. ОРУ. Подвижные игры.	<b>Уметь</b> распределять силы на всю дистанцию.	101	Комплекс 4		
			Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развивать выносливость. ОРУ. Метание гранаты на дальность (с опорой на левую ногу).	<b>Уметь</b> вкладывать массу тела в бросок гранаты.	102	Комплекс 4		

