

**Тамбовское областное государственное образовательное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
«ИНСТИТУТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ»**

**Рабочая программа
по физической культуре для учащихся
5-9 классов**

(программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам освоения образовательной программы)

Тамбов 2016

ББК

75.0, 75.5

П44

Авторы-составители:

Антонюк С.Д., доцент кафедры педагогики и психологии ТОИПКРО, к.п.н., профессор

Кожевникова И.В., заведующая кафедрой педагогики и психологии ТОИПКРО, доцент;

Рекомендовано региональным Советом учебно-методического объединения педагогов предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов - Тамбов, 2016 - 96 с.

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам освоения образовательной программы. Программа конкретизирует содержание предметных тем Федерального государственного образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 5-9 классах с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся. Направленность программы на подготовку обучающихся к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» на уроках физической культуры, в рамках 3 урока образовательно-тренировочной направленности

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов, разработана на основе программы общеобразовательных учреждений физического воспитания обучающихся, под общей редакцией профессора А.П. Матвеева.

Программа составлена в соответствии с требованиями Закона «Об образовании», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобрнауки России и Минобрнауки России, утверждающим Федеральный государственный образовательный стандарт (2013), Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (2014).

Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем Федерального государственного образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 5-9 классах с учетом меж предметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

Уровень программы: базовый стандарт. Учебная программа рассчитана на 105 часов в год, 3 часа в неделю.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель основного общего образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей*, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи физической культуры:

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. В начале и в конце учебного года в рабочую программу добавлены тесты по «Президентским состязаниям» для определения уровня физической подготовленности каждого обучающегося и всего класса;
- овладение навыками организации и оптимизации индивидуального режима организованной двигательной активности в режиме дня;

- теоретическая и функциональная подготовка к сдаче нормативов III-V ступени нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Ориентируясь на решение задач образования, обучающихся в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на: реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, бассейн, лыжная база), региональными климатическими условиями.

Реализация данной программы связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение меж предметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности.

Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств, учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

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

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Мета предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Общая характеристика предмета «Физическая культура» в основном общем образовании (5-9 классы)

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент) и «Подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» разработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, содержание которой отражается в соответствующих способах организации двигательной деятельности, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие обучающихся, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Содержание раздела «Подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)» разработано в соответствии с требованиями Положения физкультурно-спортивного комплекса ГТО к развитию основных (базовых) двигательных качеств для обучающихся конкретной возрастно-половой группы.

При сохранении определенной традиционности в изложении практического материала школьных программ по видам спорта в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы:

- «Гимнастика с основами акробатики»;
- «Легкая атлетика»;
- «Спортивные игры»;
- «Лыжные гонки»;
- «Плавание».

Формы организации образовательного процесса в основной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется подразделять уроки на три типа:

- с образовательно-познавательной направленностью;*
- с образовательно-предметной направленностью;*
- с образовательно-тренировочной направленностью.*

На **уроках с образовательно-познавательной направленностью** обучающихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, организацией собственного двигательного режима с анализом его эффективности, с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

- небольшой продолжительностью подготовительной части урока (до 5—7 мин), в которую можно включать как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активизации процессов внимания, памяти и мышления.

Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженного эмоционального напряжения;

- необходимостью выделять в основной части урока образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя теоретические знания и способы физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3—4 до 10—12 мин.

В свою очередь, в двигательный компонент входит обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. Его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить в него обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

- зависимостью продолжительности заключительной части урока от суммарной величины физической нагрузки, выполненной обучающимися в его основной части, но не более 6—7 мин.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках обучающиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; этап совершенствования;

- планирование физических упражнений в соответствии с задачами обучения, а динамики нагрузки — с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начало основной части урока в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем постепенно добавляются упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и определенными стадиями относительно глубокого утомления организма.

В подготовительной части урока, продолжительность которой может достигать 8–10 мин, проводится обязательная разминка. Она включает в себя бег, прыжки, комплексы общеразвивающих упражнений на гибкость и координацию. Разрабатывая содержание подготовительной части урока, необходимо обеспечить постепенное повышение нагрузки на организм обучающегося, что достигается за счет включения в работу все большего количества мышечных групп, увеличения темпа и амплитуды выполнения упражнений. В связи с этим при проведении разминки необходимо контролировать функциональное состояние обучающихся.

Контроль можно осуществлять как по внешним признакам (изменение цвета кожи, обильное потоотделение и т. д.), так и по внутренним ощущениям (появление усталости или боли в мышцах, головокружение и подташнивание). Кроме того, можно выборочно замерять частоту сердечных сокращений.

В основной части урока (продолжительностью до 30 мин) учитель решает базовые педагогические задачи. При обучении двигательным действиям рекомендуется использовать подводящие упражнения, опираться на имеющийся у обучающегося двигательный опыт. В то же время во избежание травматизма при развитии физических качеств не допускается использование плохо освоенных обучающимися упражнений или их выполнение в не подготовленном для этого зале или на площадке. Здесь, как и в подготовительной части урока, необходимо контролировать функциональное состояние обучающихся.

В заключительной части урока (продолжительностью до 3 мин) целесообразно давать специальные упражнения на дыхание, подвижные игры на внимание и мышление, упражнения на координацию.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития конкретных двигательных качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития

двигательных качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у обучающихся представления о физической подготовке и двигательных качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки за счет определенной последовательности в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энергозатратам;

- сохранение определенного постоянства конструкции включения физических упражнений от начала урока до окончания его основной части: на развитие быстроты — силы — выносливости;

- более продолжительная по сравнению с другими типами уроков физической культуры заключительная часть. Она должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения обучающимися значительных физических нагрузок;

- на этих уроках наиболее эффективно осуществлять подготовку к сдаче нормативов комплекса ГТО, имея четко выраженную тренировочную направленность эти уроки дают возможность воздействовать на конкретные двигательные качества в форме тренировочной деятельности.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает обучающихся в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминуток и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях.

При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать обучающихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности обучающихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и здоровьем.

Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные обучающимися на уроках физической культуры.

Содержание предмета « Физическая культура» в 5-9 классе

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и

проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью (за счет часов второй темы раздела III), «Упражнения культурно – этнической направленности».

Раздел «Подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)» содержит задания направленные на развитие конкретных двигательных качеств, являющихся базовыми в соответствии с требованиями Положения физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Данный раздел направлен на подготовку к сдаче испытаний (тестов):

испытания (тесты) на определение развитие быстроты;

испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;

испытания (тесты) на определение развития выносливости;

испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;

испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;

испытания (тесты) на развитие гибкости.

испытания (тесты) на развитие координационных способностей;

Теоретическая подготовка

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее

регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.

Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

- развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;
- развитие быстроты — ловля падающей линейки, теппинг-тест, бег с максимальной скоростью;
- развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег, бег на 1000 и 3000 м.;
- развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удержание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом;
- развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девочки*):

поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полупагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из вися за головой в вис за головой; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из вися лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки.

Попеременный двухшажный и четырехшажный ходы, одновременный одношажный, одновременно двухшажный ходы. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии.

Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол) по выбору. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Требование к качеству освоения программного материала

Знать (понимать):

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- Основные показатели физического развития.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя);
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

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.

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

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

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

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

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

Критерии и нормы оценки обучающихся

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей обучающихся.

Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве.

В соответствии с этим:

- оценка «5» ставится обучающемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;
- оценка «4» — за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;
- оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

- оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

- оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

- оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

- оценка «3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

- оценка « 2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года.

Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития обучающихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает обучающихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-6 классов (105 уроков)

Содержание данной рабочей программы для 5-6 классов при трёх учебных занятиях в неделю в структуре основного общего 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.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в 5-6 классах является - формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи учебного предмета:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладение новыми, с повышенной координационной сложностью движений;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей систем организма детей среднего школьного возраста, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Учащиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры в мире и в нашей стране;
- истории возрождения Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Учащиеся должны уметь:

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- с максимальной скоростью бегать до 30м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 6мин; быстро стартовать из различных исходных положений;
- лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий;
- прыгать с поворотом на 180 и 3600; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла;
- метать небольшие предметы массой до 150г на дальность из разных исходных положений; толкать набивной мяч массой до 1кг с одного шага; попадать внутрь гимнастического обруча;
- выполнять строевые упражнения; слитно выполнять кувырок вперед и назад; уверенно ходить по бревну; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку;
- уметь играть в подвижные игры;
- показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Требования к уровню подготовки обучающихся 5-6 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 5-6 классов класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в Российской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации средней сложности;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 5-6 классах на учебный год (105 уроков)

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока (целевая направленность)	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Требования к уровню теоретической подготовки	Вид педагогического контроля	Методические рекомендации
1	2	3	5	6	7	8	9	10
I ЧЕТВЕРТЬ (1-9 учебная неделя)								
1\1	Легкая атлетика (12 часов)	Спринтерский бег. (развитие скоростных способностей)	Вводный (образовательно-познавательная направленность)	Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь пробежать с максимальной скоростью 30 м	Знать и выполнять инструкцию по ТБ на занятиях л/а.	Текущий	ЧСС после разминки 100-110, в середине урока 120-130, к концу урока 110-120 ударов
2\1		Спринтерский бег. (развитие скоростных способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 30 м	Знать терминологию спринтерского бега.	Текущий тест, прыжок в длину с места	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
3\1		Спринтерский бег. (развитие скоростных способностей)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Знать виды стартов из различных положений.	Тест на скорость (бег 30 м.)	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
4\2		Прыжок в длину	Комплексный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега,	Уметь прыгать в длину	Знать виды	Текущий	ЧСС после разминки 110-

		(развитие скоростно-силовых способностей)	(образовательно-познавательная направленность)	отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (<i>1 x 1</i>) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	с разбега;	прыжков в длину (с места и с разбега)		120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
5\2		Прыжок в длину (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега;	Знать виды метания мяча (с места и с разбега)	Текущий тест, прыжок в длину с места	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
6\2		Прыжок в длину (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега;	Знать технику прыжка с места, уметь ее объяснить	Тест прыжок в длину с места	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
7\4		Метание малого мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Изучение разбега. Сочетание работы рук и ног при метании мяча. Терминология метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь правильно выполнять разбег при метании мяча	Знать особенности работы ног при разбеге	Тест вынос руки на месте	ЧСС после разминки 100-110, в середине урока 120-140, к концу урока 120-125 ударов
8\4		Метание малого мяча	Комплексный	Изучение разбега. Сочетание работы рук и ног при метании мяча. Терминология метания.	Уметь правильно	Знать особенности	Тест вынос руки на	ЧСС после разминки 100-

		(развитие скоростно-силовых способностей)	(образовательно-предметная направленность)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	выполнять разбег при метании мяча	работы ног при разбеге	месте	110, в середине урока 120-140, к концу урока 120-125 ударов
9\4		Метание малого мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Изучение техники разбега. Сочетание работы рук и ног при метении мяча. Метание на точность. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень с 5 м. и на дальность	Знать Технику разбега	Текущий	ЧСС после разминки 100-110, в середине урока 120-140, к концу урока 120-125 ударов
10\5		Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут	Знать Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий,	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
11\5		Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 минут	Знать терминологию кроссового бега	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
12\5		Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Контрольный (образовательно-тренировочная направленность)	Равномерный бег до 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут	Знать особенности кроссового бега его отличие от гладкого бега	Тест гладкий бег дев.500, мал. 1000	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
16\6	Спортивные игры волейбол (12 часов)	Волейбол (развитие координационных способностей)	Вводный, изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам,	Знать Технику безопасности на уроках спортивных игр	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов

				Техника безопасности. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	выполнять технические приемы	(волейбол).		
17\6	Стойки и передвижения игрока (развитие координационных способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Знать Правила игры в волейбол. Инструктаж по ТБ.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов	
18\6	Стойки и передвижения игрока (развитие координационных способностей)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Знать Упрощенную схему перемещения, вариант «Челночного бега»	Тест упрощенный вариант «Челночного бега»	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов	
19\7	Передвижения игрока, передача сверху (развитие координационных способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Знать Технику безопасности на уроках спортивных игр (б/о).	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов	
20\7	Передвижения игрока, передача сверху	Комплексный (образовательно-предметная)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу	Уметь играть в волейбол по	Знать Правила игры в волейбол.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине	

		(развитие координационных способностей)	направленность)	двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Инструктаж по ТБ.		урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
21\7		Передвижения игрока, передача сверху (развитие координационных способностей))	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь Перемещаться с изменением направления движения	Знать Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя).	Тест упрощенный вариант «Челночного бега»	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
22\8		Передача снизу и сверху (развитие координационных способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Знать Правила игры в волейбол. Инструктаж по ТБ.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
23\8		Игра в волейбол (развитие координационных способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь Перемещаться по площадке, знать правила игры в волейбол	Знать Правила игры в волейбол. Инструктаж по ТБ.	Тест упрощенный вариант «Челночного бега»	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов

24\8		Игра в волейбол (развитие координационных способностей)	Комплексный (образовательнотренировочная направленность)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь Перемещаться по площадке, знать правила игры в волейбол	Знать Терминологию волейбола.	Тест упрощенный вариант «Челночного бега» с мячом в руках	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
25\9	ОФП (3 часа)	Общеподготовка со специфической, индивидуальной направленностью (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательнотренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. Развитие силовых и координационных способностей и гибкости. д/з разработка индивидуального комплекса утренней гимнастики	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
26\9		ОФП с индивидуальной направленностью (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательнотренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и координационных способностей и гибкости. д/з разработка индивидуального комплекса утренней гимнастики	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов

27\9		ОФП с индивидуальной направленностью (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и координационных способностей и гибкости. Д\з разработка индивидуального комплекса утренней гимнастики.	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуально й физической нагрузки	Тестовый контроль силовых способностей	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
------	--	--	---	---	---	---	--	--

II ЧЕТВЕРТЬ (10-17 неделя)

28\10	Спортивные игры (3 часа) баскетбол	Игра в баскетбол (развитие координационных способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь Перемещаться с изменением направления движения, ведения мяча двумя руками.	Знать Терминологию баскетбола.	Тест упрощенный вариант «Челночного бега»	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
29\10		Игра в баскетбол (развитие координационных способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь Перемещаться с изменением направления движения, ведения мяча двумя руками.	Знать Терминологию баскетбола.	Тест упрощенный вариант «Челночного бега»	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
30\10		Игра в мини-баскетбол (развитие координационных способностей)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Итоговое тестирование. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь Перемещаться с изменением направления движения, ведения мяча двумя руками.	Знать Основные виды координационных способностей и способы их развития	Контрольный Тест «Челночного бега»	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов

31\11	Гимнастика (18 часов)	Акробатика, строевые упражнения (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-познавательной направленность)	Строевой шаг. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Теория	Знать Инструктаж по ТБ. История зарождения гимнастики.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
32\11		Акробатическая комбинация(развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать Современные правила соревнований	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
33\11		Акробатическая комбинация(развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать Особенности развития координационных способностей и гибкости	Тестовый контроль силовых способностей	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
35\12		Акробатика, строевые упражнения (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-познавательной направленность)	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Теория	Знать Инструктаж по ТБ. Историю зарождения гимнастики.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
36\12		Акробатическая комбинация(развитие гибкости, силовых способностей,	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в	Знать Современные правила соревнований	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120

		ловкости)		способностей и гибкости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	комбинации				ударов
37\12		Акробатическая комбинация (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать Особенности развития координационных способностей и гибкости	Тестовый контроль силовых способностей	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов	
38\13		Упражнения на снарядах (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Изучение нового материала (образовательно-познавательная направленность)	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. М: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок. Д: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, элементы на снарядах отдельно и в комбинации	Знать ТБ выполнения упражнений на снарядах	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов	
39\13		Упражнения на снарядах (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. М: подъем переворотом в упор, махом назад соскок. Д: вис присев. Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, элементы на снарядах отдельно и в комбинации	Знать Оценку техники выполнения упражнений, подтягивание в висе. М. Отжимание Д	Тестовый контроль силовых способностей М: «5»-7; «4»-5; «3»-4. Отжимание Д: «5»-20; «4»-18; «3»-16	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов	
40\13		Упражнения на снарядах (развитие	Комплексный (образовательно-	Упражнения с набивными мячами. Акробатические соединения (У). Лазанье по	Уметь выполнять строевые	Знать Оценку техники	Тестовый контроль силовых	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока	

		гибкости, силовых способностей, ловкости)	тренировочная направленность)	канату. Упражнения на равновесие. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	выполнения упражнений, подтягивание в висе. М. Отжимание Д	способностей М: «5»-7; «4»-5; «3»-4. Отжимание Д: «5»-20; «4»-18; «3»- 16	140-160, к концу урока 120-130 ударов
41\14		Упражнения на снарядах (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазать по канату.	Знать Оценку техники выполнения упражнений,	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
42\14		Упражнения на снарядах (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазать по канату.	Знать Оценку техники выполнения упражнений,	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
43\14		Упражнения на снарядах (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазать по канату.	Знать Особенности развития силовых способностей	Тестовый контроль	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов

44\15	Упражнения на снарядах (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д: размахивание изгибами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, элементы упражнений на снарядах отдельно и в комбинации	Знать технику выполнения упражнений на снарядах	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
45\15	Упражнения на снарядах (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д: размахивание изгибами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, элементы упражнений на снарядах отдельно и в комбинации	Знать технику выполнения упражнений на снарядах	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
46\15	Упражнения на снарядах (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор, махом назад соскок (мальчики). Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, элементы упражнений на снарядах отдельно и в комбинации	Знать технику выполнения упражнений на снарядах	Тестовый контроль подтягиваний и отжиманий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
47\16	Акробатика, (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать Инструктаж по ТБ. История зарождения гимнастики.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов

48\16		Акробатическая комбинация(развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать Современные правила соревнований	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
49\16		Акробатическая комбинация(развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать Особенности развития координационных способностей и гибкости	Тестовый контроль силовых способностей	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
III ЧЕТВЕРТЬ (18-28 неделя)								
50\18	Лыжная подготовка (18 часов)	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Изучение нового материала (образовательно-познавательная направленность)	Теоретические сведения. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать Правила безопасности при занятиях лыжным спортом.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
51\18		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Теоретические сведения. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать Историю развития лыжного спорта	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
52\18		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать Историю развития лыжного спорта	Тестовый контроль общей выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов

53\19	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-познавательной направленность)	Теоретические сведения Одновременный двухшажный ход (У). Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
54\19	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
55\19	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать передвигаться на лыжах изученными ходами	Тестовый контроль общей выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
56\20	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-познавательной направленность)	Торможение и повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы	Знать. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
57\20	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов

58\20		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты	Знать передвигаться на лыжах изученными ходами	Тестовый контроль общей выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
59\21		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-познавательной направленность)	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвижения на лыжах изученными ходами	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
60\21		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвижения на лыжах изученными ходами	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
61\21		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты. Итоги лыжной подготовки. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать передвигаться на лыжах изученными ходами	Тестовый контроль общей выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
62\22		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-познавательной направленность)	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвижения на лыжах изученными ходами	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов

63\22		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
64\22		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать передвигаться на лыжах изученными ходами	Тестовый контроль выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
65\23		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов, торможений.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
66\23		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать передвигаться на лыжах изученными ходами	Тестовый контроль выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
67\23		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
68\24	Спортивные игры	Волейбол (развитие КС)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Теоретические сведения. Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. Стойка игрока.	Уметь Выполнять	Знать технику приема	Текущий	ЧСС после разминки 110-120,

	(12 часов)		-познавательной направленность)	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Перемещение вперед. Передача мяча над собой. Жонглирование. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	прием и передачу мяча снизу	и передачи мяча снизу		в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
69\24		Перемещения и передачи мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча. Спецупражнения с мячом. Подвижные игры. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча сверху	Знать технику приема и передачи мяча сверху	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
70\24		Перемещения и передачи мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча над собой (У). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу и сверху	Знать технику приема и передачи мяча сверху	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
71\25		Приемы и передачи мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-познавательной направленность)	Приемы передачи мяча у сетки. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу	Знать технику приема и передачи мяча снизу	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
72\25		Приемы и передачи мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Прием мяча и передача у сетки. Расстановка игроков. Игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча сверху	Знать технику приема и передачи мяча сверху	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
73\25		Подача и прием мяча	Комплексный (образовательно	Подача мяча, прием мяча (У). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и	Уметь Выполнять	Знать технику приема	Текущий	ЧСС после разминки 110-120,

		(развитие КС)	-тренировочная направленность)	владения мячом. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	прием и передачу мяча снизу и сверху	и передачи мяча сверху		в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
74\26		Подача и прием мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-познавательной направленность)	Прием мяча у сетки. подача мяча через сетку (3-6 м). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Комбинация из освоенных элементов. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу	Знать технику приема и передачи мяча снизу	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
75\26		Подача и прием мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Прямой нападающий удар. подача мяча (У). Игра. Помощь в судействе. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу и сверху	Знать технику приема и передачи мяча сверху	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
76\26		Подача и прием мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. Игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу	Знать технику приема и передачи мяча снизу	Итоговый контроль тестирования	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
77\27	ОФП (3 часа)	Общесфизическая подготовка со специфической, индивидуальной направленностью (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. Развитие силовых и координационных способностей и гибкости. Д\з разработка индивидуального комплекса утренней гимнастики.	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов

78\27		ОФП с индивидуальной направленностью (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и координационных способностей и гибкости. Д/з разработка индивидуального комплекса утренней гимнастики.	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФФ	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
79\27		ОФП С индивидуальной направленностью (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и координационных способностей и гибкости. Д/з разработка индивидуального комплекса утренней гимнастики.	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФФ	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки	Тестовый контроль силовых и скоростных способностей	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
IV ЧЕТВЕРТЬ (29-35 неделя)								
80\29	Спортивные игры (3 часов)	Игровые взаимодействия в волейболе (развитие КС)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Упражнения с мячом в парах, тройках. Игровые упражнения (3:3). Помощь в судействе (У). Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь перемещаться по площадке, индивидуальная и командная игра	Знать Правила игры в волейбол. Судейство	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
81\29		Игровые взаимодействия в баскетболе (развитие КС)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Упражнения с мячом в парах, тройках. Игровые упражнения (3:3) (2:2). Помощь в судействе (У). Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь перемещаться по площадке, индивидуальная и командная игра	Знать Правила игры в баскетбол. Судейство	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
89\29		Игровые взаимодействия	Комплексный (образовательно-предметная)	Упражнения с мячом в парах, тройках. Игровые упражнения (3:3). Помощь в судействе (У).	Уметь перемещаться по площадке,	Знать Правила игры в баскетбол.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока

		в баскетболе (развитие КС)	направленность)	Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	индивидуальная и командная игра	Судейство		140-160, к концу урока 120-130 ударов
83\30	ОФП (2 часа)	ОФП со специфической индивидуальной направленност. (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и способностей и выносливости. Д/з разработка индивидуального комплекса утренней гимнастики.	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки	Текущий тестовый контроль скоростных способностей и выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
84\30		ОФП со специфической индивидуальной направленност. (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и способностей и выносливости. Д/з разработка индивидуального комплекса утренней гимнастики.	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки	Текущий тестовый контроль скоростных способностей и выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
85\31	Легкая атлетика (15 часов)	Спринтерский бег. (развитие скоростных способностей)	Вводный (образовательно-познавательная направленность)	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 30 м	Знать и выполнять инструкцию по ТБ на занятиях л/а.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов

86\31		Спринтерский бег. (развитие скоростных способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (60-70 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Бег на 30 м, прыжок в длину с места (тест). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 30 м	Знать Терминологию спринтерского бега.	Текущий тест, прыжок в длину с места	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-115 ударов
87\31		Спринтерский бег. (развитие скоростных способностей)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. способности. Челночный бег 3x10 м., Бег 30 м в максимальном темпе (тест). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Знать виды стартов из различных положений.	Тест на скорость (бег 30 м.)	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
88\32		Прыжок в длину, метание малого мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология прыжков в длину. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Знать виды прыжков в длину (с места и с разбега)	Текущий тест	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
89\32		Прыжок в длину, метание малого мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Знать виды метания мяча (с места и с разбега)	Текущий тест, прыжок в длину с места	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-115 ударов
90\32		Прыжок в длину, метание малого мяча	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология прыжков в длину. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Знать технику прыжка с места, уметь ее	Тест прыжок в длину с места	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-115 ударов

		(развитие скоростно-силовых способностей)	-тренировочная направленность)	способностей. Терминология метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	мяч в мишень и на дальность	объяснить	места	140-160, к концу урока 120-130 ударов
91\32		Прыжок в высоту, метание мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень с 5 м. и на дальность	Знать виды прыжков в высоту	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
92\32		Прыжок в высоту, метание мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень с 5 м. и на дальность	Знать последовательно сть обучения прыжкам в высоту	Текущий тест, прыжок в высоту	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
93\33		Прыжок в высоту, метание мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Контрольный (образовательно-тренировочная направленность)	Метание мяча в цель с расстояния 6-8 метров. Прыжки в длину с разбега (разбег 7-9 шагов). Бег 1000 метров. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	Знать последовательно сть обучения прыжкам в высоту	Тест метание теннисного мяча на дальность	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
94\33		Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут	Знать Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий,	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
95\33		Кроссовая	Комплексный	Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	Уметь в равномерном	Знать	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине

		подготовка (развитие выносливости)	(образовательно-предметная направленность)	Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	темпе бегать до 12 минут	терминологию кроссового бега		урока 130-140, к концу урока 110-1 ударов
96\34		Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Контрольный (образовательно-тренировочная направленность)	Равномерный бег до 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут	Знать особенности кроссового бега его отличие от гладкого бега	Тест гладкий бег дев.500, мал. 1000	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
98\34		Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 минут	Знать терминологию кроссового бега	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-1 ударов
99\34		Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Контрольный (образовательно-тренировочная направленность)	Равномерный бег до 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут	Знать особенности кроссового бега его отличие от гладкого бега	Тест гладкий бег дев.500, мал. 1000	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
100\34	ОФП (6 часов)	ОФП с индивидуальной направленностью (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и способностей и выносливости, кроссовая подготовка. Д\з по применению навыков самоконтроля по ЧСС.	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки, в том числе и кроссовой	Текущий тестовый контроль скоростных способностей и выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
101\34		ОФП индивидуальной направленностью	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и способностей и выносливости, кроссовая подготовка. Д\з по	Уметь Разрабатывать комплексы физических	Знать Основы контроля индивидуальной	Текущий тестовый контроль скоростн	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу

		(развитие базовых двигательных качеств)		применению навыков самоконтроля по ЧСС.	упражнений ОФП	физической нагрузки, в том числе и кроссовой	ых способностей и выносливости	урока 120-130 ударов
102\35		ОФП с индивидуальной направленностью (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и способностей и выносливости, кроссовая подготовка. Дз по применению навыков самоконтроля по ЧСС.	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки, в том числе и кроссовой	Текущий тестовый контроль	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
103\35		ОФП индивидуальной направленность (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и способностей и выносливости, кроссовая подготовка. Дз по применению навыков самоконтроля по ЧСС.	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки, в том числе и кроссовой	Текущий тестовый контроль	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
104\35		ОФП индивидуальной направленность (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и способностей и выносливости, кроссовая подготовка. Дз по применению навыков самоконтроля по ЧСС.	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки	Текущий тестовый контроль	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
104/105 35/36		Итоговый урок	Контрольный	Выявление успеваемости или определение уровня подготовленности занимающихся, проверку усвоения им знаний, умений и навыков по теме или разделу дисциплины «Физическая культура»	Уметь Правильно оценить свой уровень физической подготовленности и	Знать Критерии оценки уровня физической подготовленности и уровня теоретических знаний	Итоговый	

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 7-8 классов (105 уроков)

Содержание данной рабочей программы для 7-8 классов при трёх учебных занятиях в неделю в структуре основного общего 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.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в 7-8 классах является - формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи учебного предмета:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладение новыми, с повышенной координационной сложностью движений;
- получение теоретических и практических знаний об основах спортивной тренировки, видах физической нагрузки и способах ее регулирования;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей систем организма детей среднего школьного возраста, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Учащиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры в мире и в нашей стране;
- основные направления развития физической культуры в обществе;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- иметь знания о всестороннем и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом.;
- знать основы адаптивной физической культуры как системы оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления;

- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- знать основы спортивной подготовки, как системы регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Учащиеся должны уметь:

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой и спортом;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- с максимальной скоростью бегать до 100 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 6 мин; быстро стартовать из различных исходных положений;
- лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий;
- метать небольшие предметы массой до 150 г на дальность из разных исходных положений; толкать набивной мяч массой до 1 кг с одного шага; попадать внутрь гимнастического обруча;
- выполнять строевые упражнения; слитно выполнять кувырок вперед и назад; уверенно ходить по бревну; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку;
- уметь играть в основные спортивные игры;
- показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Требования к уровню подготовки обучающихся 7-8 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 5-6 классов класса должны:

знать и иметь представление:

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования, знать признаки переутомления;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры
в 7-8 классе на учебный год (105 уроков)**

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока (целевая направленность)	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Требования к уровню теоретической подготовки	Вид педагогического контроля	Методические рекомендации
1	2	3	5	6	7	8	9	10
I ЧЕТВЕРТЬ (1-9 учебная неделя)								
1\1	Легкая атлетика (15 часов)	Спринтерский бег. (развитие скоростных способностей)	Вводный (образовательно-познавательная направленность)	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	Знать и выполнять инструкцию по ТБ на занятиях л/а.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
2\1		Спринтерский бег. (развитие скоростных способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (60-70 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Бег на 30 м, прыжок в длину с места (тест). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	Знать Терминологию спринтерского бега.	Текущий тест, прыжок в длину с места	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
3\1		Спринтерский бег. (развитие скоростных способностей)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. способности. Челночный бег 3x10 м., Бег 30 м в максимальном темпе (тест). Д\з по совершенствованию и закреплению	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Знать виды стартов из различных положений.	Тест на скорость (бег 30 м.)	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов

				навыков по теме урока развитию физических качеств.				
4\2	Прыжок в длину, метание малого мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология прыжков в длину. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Знать виды прыжков в длину (с места и с разбега)	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов	
5\2	Прыжок в длину, метание малого мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Знать виды метания мяча (с места и с разбега)	Текущий тест, прыжок в длину с места	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов	
6\2	Прыжок в длину, метание малого мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Знать технику прыжка с места, уметь ее объяснить	Тест прыжок в длину с места	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов	
7\3	Прыжок в высоту, метание мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень с 5 м. и на дальность	Знать виды прыжков в высоту	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов	
8\3	Прыжок в высоту, метание мяча	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Развитие	Уметь прыгать в высоту, метать	Знать последовательность	Текущий тест,	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к	

		(развитие скоростно-силовых способностей)	предметная направленность)	скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	мяч в мишень с 5 м. и на дальность	ость обучения прыжкам в высоту	прыжок в высоту	концу урока 110-1 ударов
9\3		Прыжок в высоту, метание мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Контрольный (образовательно-тренировочная направленность)	Метание мяча в цель с расстояния 6-8 метров. Прыжки в длину с разбега (разбег 7-9 шагов). Бег 1000 метров. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	Знать последовательность обучения прыжкам в высоту	Тест метание теннисного мяча на дальность	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
10\4		Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут	Знать Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
11\4		Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 минут	Знать терминологию кроссового бега	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-1 ударов
12\4		Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Контрольный (образовательно-тренировочная направленность)	Равномерный бег до 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут	Знать особенности кроссового бега его отличие от гладкого бега	Тест гладкий бег дев.500, мал. 1000	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
13\5		Прыжок в длину, метание (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Знать виды метания мяча (с места и с разбега)	Текущий тест, прыжок в длину с места	С после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-1 ударов

14\5		Прыжок в длину, метание малого мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Знать технику прыжка с места, уметь ее объяснить	Тест прыжок в длину с места	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
15\5		Прыжок в высоту, метание мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень с 5 м. и на дальность	Знать виды прыжков в высоту	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
16\6	Спортивные игры (12 часов)	Баскетбол (развитие координационных способностей)	Вводный, изучение нового материала Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Знать Технику безопасности на уроках спортивных игр (б/о).	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
17\6		Ловля и передача мяча (развитие координационных способностей)	Комплексный Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Д\з Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя).	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Знать Правила игры в баскетбол. Инструктаж по ТБ.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
18\6		Ловля и передача мяча, комбинированные перемещение по площадке	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол	Уметь Перемещаться с изменением направления движения	Знать Упрощенную схему перемещения, вариант «Челночного	Тест упрощенный вариант «Челночного бега»	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов

		(развитие координационных способностей)		Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств		бега»		
19\7		Баскетбол (развитие координационных способностей)	Вводный, изучение нового материала Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Знать Технику безопасности на уроках спортивных игр (б/о).	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-130 ударов
20\7		Ловля и передача мяча (развитие координационных способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Знать Правила игры в баскетбол. Инструктаж по ТБ.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
21\7		Ловля и передача мяча, комбинированные перемещение по площадке (развитие координационных способностей)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь Перемещаться с изменением направления движения	Знать Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя).	Тест упрощенный вариант «Челночного бега»	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
22\8		Бросок мяча одной или двумя руками (развитие координационных способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять	Знать Правила игры в баскетбол. Инструктаж по ТБ.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов

		способностей)		Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	технические приемы			
23\8		Игра в баскетбол (развитие координационных способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь Перемещаться с изменением направления движения	Знать . Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя).	Тест упрощенный вариант «Челночного бега»	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
24\8		Бросок мяча (развитие координационных способностей)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Знать Терминологию баскетбола.	Тест упрощенный вариант «Челночного бега»	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
25\9	ОФП (3 часа)	Общеподготовка со специфической, индивидуальной направленностью (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. Развитие силовых и координационных способностей и гибкости. д/з разработка индивидуального комплекса утренней гимнастики	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуально физической нагрузки	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
26\9		ОФП с индивидуальной направленностью (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и координационных способностей и гибкости. д/з разработка индивидуального комплекса утренней гимнастики	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуально физической нагрузки	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов

		качеств)						
27\9		ОФП с индивидуальной направленностью (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и координационных способностей и гибкости. д/з разработка индивидуального комплекса утренней гимнастики	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуально й физической нагрузки	Тестовый контроль силовых способностей	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
II ЧЕТВЕРТЬ (10-17 неделя)								
28\10	Спортивные игры (6 часа)	Игра в баскетбол (развитие координационных способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь Перемещаться с изменением направления движения, ведения мяча двумя руками.	Знать Терминологию баскетбола.	Тест упрощенный вариант «Челночного бега»	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
29\10		Игра в баскетбол (развитие координационных способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь Перемещаться с изменением направления движения, ведения мяча двумя руками.	Знать Терминологию баскетбола.	Тест упрощенный вариант «Челночного бега»	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
30\10		Игра в мини-баскетбол (развитие координационных способностей)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Итоговое тестирование. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь Перемещаться с изменением направления движения, ведения мяча двумя руками.	Знать Основные виды координационных способностей и способы их развития	Контрольный Тест «Челночного бега»	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов

31\11	Гимнастика (18 часов)	Акробатика, строевые упражнения (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-познавательной направленность)	Строевой шаг. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Теория	Знать Инструктаж по ТБ. История зарождения гимнастики.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
32\11		Акробатическая комбинация(развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать Современные правила соревнований	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
33\11		Акробатическая комбинация(развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать Особенности развития координационных способностей и гибкости	Тестовый контроль силовых способностей	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
35\12		Акробатика, строевые упражнения (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-познавательной направленность)	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Теория	Знать Инструктаж по ТБ. Историю зарождения гимнастики.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
36\12		Акробатическая комбинация(развитие гибкости, силовых способностей,	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать Современные правила соревнований	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов

		ловкости)		занятий по развитию физических качеств.				
37\12		Акробатическая комбинация (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать Особенности развитие координационных способностей и гибкости	Тестовый контроль силовых способностей	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
38\13		Упражнения на снарядах (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Изучение нового материала (образовательно-познавательная направленность)	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. М: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок. Д: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, элементы на снарядах отдельно и в комбинации	Знать ТБ выполнения упражнений на снарядах	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
39\13		Упражнения на снарядах (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. М: подъем переворотом в упор, махом назад соскок. Д: вис присев. Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, элементы на снарядах отдельно и в комбинации	Знать Оценку техники выполнения упражнений, подтягивание в висе. М. Отжимание Д	Тестовый контроль силовых способностей М: «5»-7; «4»-5; «3»-4. Отжимание Д: «5»-20; «4»-18; «3»- 16	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
40\13		Упражнения на снарядах (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Упражнения с набивными мячами. Акробатические соединения (У). Лазанье по канату. Упражнения на равновесие. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать Оценку техники выполнения упражнений, подтягивание в висе. М. Отжимание	Тестовый контроль силовых способностей М: «5»-7; «4»-5; «3»-4. Отжимание	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов

						Д	ие Д: «5»-20; «4»-18; «3»- 16	
41\14	Упражнения на снарядах (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазать по канату.	Знать Оценку техники выполнения упражнений,	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов	
42\14	Упражнения на снарядах (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазать по канату.	Знать Оценку техники выполнения упражнений,	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов	
43\14	Упражнения на снарядах (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазать по канату.	Знать Особенности развития силовых способностей	Тестовый контроль	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов	
44\15	Упражнения на снарядах (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д: размахивание изгибами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, элементы упражнений на снарядах отдельно и в комбинации	Знать технику выполнения упражнений на снарядах	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов	
45\15	Упражнения на снарядах	Комплексный (образовательно-	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги	Уметь выполнять	Знать технику	Текущий	ЧСС после разминки 110-120,	

		(развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	предметная направленность)	врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д: размахивание изгибами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	строевые команды, элементы упражнений на снарядах отдельно и в комбинации	выполнения упражнений на снарядах		в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
46\15		Упражнения на снарядах (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор, махом назад соскок (мальчики). Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, элементы упражнений на снарядах отдельно и в комбинации	Знать технику выполнения упражнений на снарядах	Тестовый контроль подтягиваний и отжиманий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
47\16		Акробатика, (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать Инструктаж по ТБ. История зарождения гимнастики.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
48\16		Акробатическая комбинация(развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать Современные правила соревнований	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
49\16		Акробатическая комбинация(развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать Особенности развития координационных способностей и гибкости	Тестовый контроль силовых способностей	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов

III ЧЕТВЕРТЬ (18-28 неделя)

50\18	Лыжная подготовка (18 часов)	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Изучение нового материала (образовательно-познавательной направленность)	Теоретические сведения. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать Правила безопасности при занятиях лыжным спортом.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
51\18		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Теоретические сведения. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать Историю развития лыжного спорта	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
52\18		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать Историю развития лыжного спорта	Тестовый контроль общей выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
53\19		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-познавательной направленность)	Теоретические сведения Одновременный двухшажный ход (У). Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
54\19	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвижения на лыжах изученными ходами	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов	
55\19	Передвижение	Комплексный	Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой».	Уметь	Знать	Тестовый	ЧСС после	

	на лыжах (развитие выносливости)	(образовательная-тренировочная направленность)	Дистанция 2 км. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	передвигаться на лыжах изученными ходами	передвигаться на лыжах изученными ходами	контроль общей выносливости	разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
56\20	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательная-познавательная направленность)	Торможение и повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы	Знать. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
57\20	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательная-предметная направленность)	Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
58\20	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательная-тренировочная направленность)	Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты	Знать передвигаться на лыжах изученными ходами	Тестовый контроль общей выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
59\21	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательная-познавательная направленность)	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
60\21	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательная-предметная направленность)	Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию ФК.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвигаться на лыжах	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120

61\21	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты. Итоги лыжной подготовки. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать передвигаться на лыжах изученными ходами	Тестовый контроль общей выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
62\22	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-познавательной направленность)	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
63\22	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
64\22	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать передвигаться на лыжах изученными ходами	Тестовый контроль общей выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
65\23	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-познавательной направленность)	Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов, торможений. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
66\23	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать передвигаться на лыжах изученными ходами	Тестовый контроль общей выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120

67\23		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвижения на лыжах изученными ходами	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
68\24	Спортивные игры (12 часов)	Волейбол (развитие КС)	Комплексный (образовательно-познавательной направленность)	Теоретические сведения. Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Перемещение вперед. Передача мяча над собой. Жонглирование. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу	Знать технику приема и передачи мяча снизу	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
69\24		Перемещения и передачи мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча. Спецупражнения с мячом. Подвижные игры. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча сверху	Знать технику приема и передачи мяча сверху	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
70\24		Перемещения и передачи мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча над собой (У). Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу и сверху	Знать технику приема и передачи мяча сверху	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
71\25		Приемы и передачи мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-познавательной направленность)	Приемы передачи мяча у сетки. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игра Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу	Знать технику приема и передачи мяча снизу	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
72\25		Приемы и передачи мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-предметная)	Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Прием мяча и	Уметь Выполнять прием и	Знать технику приема и передачи мяча	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока

			направленность)	передача у сетки. Расстановка игроков. Игра. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	передачу мяча сверху	сверху		130-140, к концу урока 110-120 ударов
73\25		Подача и прием мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Подача мяча, прием мяча (У). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств..	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу и сверху	Знать технику приема и передачи мяча сверху	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
74\26		Подача и прием мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Прием мяча у сетки. подача мяча через сетку (3-6 м). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Комбинация из освоенных элементов. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу	Знать технику приема и передачи мяча снизу	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
75\26		Подача и прием мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Прямой нападающий удар. подача мяча (У). Игра. Помощь в судействе. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу и сверху	Знать технику приема и передачи мяча сверху	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
76\26		Подача и прием мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. Игра. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу	Знать технику приема и передачи мяча снизу	Итоговый контроль тестирование	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
77\27	ОФП (3 часа)	Общефизическая подготовка со специфической, индивидуальной направленностью	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. Развитие силовых и координационных способностей и гибкости. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений	Знать Основы контроля индивидуальной физической	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130

		(развитие базовых двигательных качеств)		физических качеств. Д/з разработка индивидуального комплекса утренней гимнастики	ОФФ	нагрузки		ударов
78\27		ОФП с индивидуальной направленностью (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и координационных способностей и гибкости. Д/з разработка индивидуального комплекса утренней гимнастики	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФФ	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
79\27		ОФП с индивидуальной направленностью (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и координационных способностей и гибкости. Д/з разработка индивидуального комплекса утренней гимнастики	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФФ	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки	Тестовый контроль силовых и скоростных способностей	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
IV ЧЕТВЕРТЬ (29-35 неделя)								
80\29	Спортивные игры (3 часов)	Игровые взаимодействия в волейболе (развитие КС)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Упражнения с мячом в парах, тройках. Игровые упражнения (3:3). Помощь в судействе (У). Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь перемещаться по площадке, индивидуальная и командная игра	Знать Правила игры в волейбол. Судейство	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
81\29		Игровые взаимодействия в баскетболе (развитие КС)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Упражнения с мячом в парах, тройках. Игровые упражнения (3:3) (2:2). Помощь в судействе (У). Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь перемещаться по площадке, индивидуальная и командная игра	Знать Правила игры в баскетбол. Судейство	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
89\29		Игровые взаимодействия	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Упражнения с мячом в парах, тройках. Игровые упражнения (3:3). Помощь в судействе (У). Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по	Уметь перемещаться по площадке, индивидуальная	Знать Правила игры в баскетбол. Судейство	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу

		в баскетболе (развитие КС)		развитию физических качеств.	и командная игра			урока 120-130 ударов
83\30	ОФП (2 часа)	ОФП со специфической индивидуальной направленност. (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и способностей и выносливости. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки	Текущий тестовый контроль скоростных способностей и выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
84\30		ОФП специфической индивидуальной направленност. (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и способностей и выносливости. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки	Текущий тестовый контроль скоростных способностей и выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
85\31	Легкая атлетика (15 часов)	Спринтерский бег. (развитие скоростных способностей)	Вводный (образовательно-познавательная направленность)	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	Знать и выполнять инструкцию по ТБ на занятиях л/а.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
86\31		Спринтерский бег. (развитие скоростных способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (60-70 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Бег на 30 м, прыжок в длину с места (тест). Д/з	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	Знать Терминологию спринтерского бега.	Текущий тест, прыжок в длину с	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-115 ударов

				Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.			места	
87\31		Спринтерский бег. (развитие скоростных способностей)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. способностей. Челночный бег 3x10 м., Бег 30 м в максимальном темпе (тест). Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь правильно выполнять движение в беге и прыжках	Знать виды стартов из различных положений.	Тест на скорость (бег 30 м.)	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
88\32		Прыжок в длину, метание малого мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология прыжков в длину. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Знать виды прыжков в длину (с места и с разбега)	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
89\32		Прыжок в длину, метание малого мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология метания. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Знать виды метания мяча (с места и с разбега)	Текущий тест, прыжок в длину с места	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
90\32		Прыжок в длину, метание малого мяча (развитие скоростно-	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология метания. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств. Д/з Составление вместе с	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Знать технику прыжка с места, уметь ее объяснить	Тест прыжок в длину с места	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов

		силовых способностей)		учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.				
91\32		Прыжок в высоту, метание мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень с 5 м. и на дальность	Знать виды прыжков в высоту	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
92\32		Прыжок в высоту, метание мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень с 5 м. и на дальность	Знать последовательно сть обучения прыжкам в высоту	Текущий тест, прыжок в высоту	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
93\33		Прыжок в высоту, метание мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Контрольный (образовательно-тренировочная направленность)	Метание мяча в цель с расстояния 6-8 метров. Прыжки в длину с разбега (разбег 7-9 шагов). Бег 1000 метров. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	Знать последовательно сть обучения прыжкам в высоту	Тест метание теннисного мяча на дальность	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
94\33		Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут	Знать Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий,	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
95\33		Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 минут	Знать терминологию кроссового бега	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов

96\34		Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Контрольный (образовательно-тренировочная направленность)	Равномерный бег до 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут	Знать особенности кроссового бега его отличие от гладкого бега	Тест гладкий бег дев.500, мал. 1000	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
98\34		Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 минут	Знать терминологию кроссового бега	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-115 ударов
99\34		Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Контрольный (образовательно-тренировочная направленность)	Равномерный бег до 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут	Знать особенности кроссового бега его отличие от гладкого бега	Тест гладкий бег дев.500, мал. 1000	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
100\34	ОФП (6 часов)	ОФП индивидуально направленность (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и способностей и выносливости, кроссовая подготовка. д/з разработка индивидуальной разминки с учителем ФК	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки, в том числе и кроссовой	Текущий тестовый контроль скоростных способностей и выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
101\34		ОФП индивидуально направленность (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и способностей и выносливости, кроссовая подготовка. д/з разработка индивидуальной разминки с учителем ФК	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки, в том числе и кроссовой	Текущий тестовый контроль скоростных способностей и выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов

102\35		ОФП индивидуально й направленность ю (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно- тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и способностей и выносливости, кроссовая подготовка. д/з разработка индивидуальной разминки с учителем ФК	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки, в том числе и кроссовой	Текущий тестовый контроль скоростных способностей и выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
103\35		ОФП индивидуально й направленность (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно- тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и способностей и выносливости, кроссовая подготовка. д/з разработка индивидуальной разминки с учителем ФК	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки, в том числе и кроссовой	Текущий тестовый контроль скоростных способностей и выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
104\35		ОФП индивидуально й направленность (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно- тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и способностей и выносливости, кроссовая подготовка. д/з разработка индивидуальной разминки с учителем ФК	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки, в том числе и в кроссовой подготовке	Текущий тестовый контроль скоростных способностей и выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
104/ 105 35/36		Итоговый урок	Контрольный	Выявление успеваемости или определение уровня подготовленности занимающихся, проверку усвоения им знаний, умений и навыков по теме или разделу дисциплины «Физическая культура».	Уметь Правильно оценить свой уровень физической подготовленности и	Знать Критерии оценки уровня физической подготовленности и уровня теоретических знаний	Итоговый	

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 9 классах (105 уроков)

Содержание данной рабочей программы для обучающихся 9 классов при трёх учебных занятиях в неделю в структуре основного общего 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.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в 9 классах является - формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью с учетом биологических особенностей развития организма обучающегося.

Задачи учебного предмета:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладение новыми, с повышенной координационной сложностью движений;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей систем организма детей среднего школьного возраста, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Учащиеся должны знать:

- Олимпийские игры древности и современности;
- Основные этапы развития физической культуры в России;
- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки;
- Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития;
- Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки;
- Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристских походов;

- Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закалывающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- с максимальной скоростью бегать до 60м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 6мин; быстро стартовать из различных исходных положений;
- выполнять гимнастические упражнения на гимнастических снарядах;
- выполнять основные акробатические упражнения;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий;
- прыгать с поворотом на 180 и 3600; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла;
- метать небольшие предметы массой до 150г на дальность из разных исходных положений; толкать набивной мяч массой до 1кг с одного шага; попадать внутрь гимнастического обруча;
- выполнять строевые упражнения; слитно выполнять кувырок вперед и назад; уверенно ходить по бревну; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку;
- уметь играть в подвижные игры;
- показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Требования к уровню подготовки обучающихся 9 классов

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 5-6 классов класса должны:

знать и иметь представление:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки;
- основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств;
- правила закаливания организма и основные способы самомассажа;
- гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, корригирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
- выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;

- регулировать физическую нагрузку;
- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;
- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**
- проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов;
- выполнять индивидуальные комплексы корригирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний;
- выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;
- выполнять элементы судейства соревнований; и правила проведения туристических походов.

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры
в 9 классе на учебный год (105 уроков)**

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока (целевая направленность)	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Требования к уровню теоретической подготовки	Вид педагогического контроля	Методические рекомендации
1	2	3	5	6	7	8	9	10
I ЧЕТВЕРТЬ (1-9 учебная неделя)								
1\1	Легкая атлетика (15 часов)	Спринтерский бег. (развитие скоростных способностей)	Вводный (образовательно-познавательная направленность)	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Знать и выполнять инструкцию по ТБ на занятиях л/а.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-150, к концу урока 110-115 ударов
2\1		Спринтерский бег. (развитие скоростных способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Знать Терминологию спринтерского бега.	Текущий тест, прыжок в длину с места	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-150, к концу урока 110-115 ударов
3\1		Спринтерский бег. (развитие скоростных способностей)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Знать виды стартов из различных положений.	Тест на скорость (бег 60 м.)	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-150, к концу урока 110-115 ударов

4\2	Прыжок в длину, метание малого мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Знать виды прыжков в длину (с места и с разбега)	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
5\2	Прыжок в длину, метание малого мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Знать виды метания мяча (с места и с разбега)	Текущий тест, прыжок в длину с места	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
6\2	Прыжок в длину, метание малого мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Знать технику прыжка с места, уметь ее объяснить	Тест прыжок в длину с места	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
7\3	Метание мяча, метание гранаты (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь метать мяч в мишень с 5 м. и гранату на дальность	Знать технику метания	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
8\3	Метание мяча, метание гранаты	Комплексный (образовательно-предметная)	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь метать мяч в мишень с 5 м. и	Знать последовательность обучения	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к

		(развитие скоростно-силовых способностей)	направленность)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	гранату на дальность	метания		концу урока 110-1 ударов
9\3		Метание мяча, метание гранаты (развитие скоростно-силовых способностей)	Контрольный (образовательно-тренировочная направленность)	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь метать мяч в мишень с 5 м. и гранату на дальность	Знать последовательность обучения метания	Тест метание гранаты ю. «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
10\4		Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут	Знать Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий,	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
11\4		Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 минут	Знать терминологию кроссового бега	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
12\4		Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Контрольный (образовательно-тренировочная направленность)	Равномерный бег до 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут	Знать особенности кроссового бега его отличие от гладкого бега	Тест гладкий бег дев.500, мал.1000	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
13\5		Прыжок в длину, метание малого мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Знать виды метания мяча (с места и с разбега)	Текущий тест, прыжок в длину с места	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов

		способностей)						
14\5		Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Контрольный (образовательно-тренировочная направленность)	Равномерный бег до 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут	Знать особенности кроссового бега его отличие от гладкого бега	Тест гладкий бег дев.500, мал.1000	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
15\5		Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Контрольный (образовательно-тренировочная направленность)	Равномерный бег до 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут	Знать особенности кроссового бега его отличие от гладкого бега	Тест гладкий бег дев.500, мал.1000	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
16\6	Спортивные игры (12 часов)	Баскетбол (развитие координационных способностей)	Вводный, изучение нового материала Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Знать Технику безопасности на уроках спортивных игр (б/о).	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
17\6		Ловля и передача мяча (развитие координационных способностей)	Комплексный Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Д\з Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя).	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Знать Правила игры в баскетбол. Инструктаж по ТБ.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
18\6		Ловля и передача мяча, комбинированные перемещение по площадке (развитие)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь Перемещаться с изменением направления движения	Знать Упрощенную схему перемещения, вариант «Челночного бега»	Тест упрощенный вариант «Челночного бега»	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов

		координационных способностей)		Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств				
19\7		Баскетбол (развитие координационных способностей)	Вводный, изучение нового материала Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Знать Технику безопасности на уроках спортивных игр (б/о).	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
20\7		Ловля и передача мяча (развитие координационных способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Знать Правила игры в баскетбол. Инструктаж по ТБ.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
21\7		Ловля и передача мяча, комбинированные перемещение по площадке (развитие координационных способностей)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь Перемещаться с изменением направления движения	Знать Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя).	Тест упрощенный вариант «Челночный бег»	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
22\8		Бросок мяча одной или двумя руками (развитие координационных способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей. Д/з Составление вместе с учителем плана	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические	Знать Правила игры в баскетбол. Инструктаж по ТБ.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов

				индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	приемы			
23\8		Игра в баскетбол (развитие координационных способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь Перемещаться с изменением направления движения	Знать . Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя).	Тест упрощенный вариант «Челночного бега»	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
24\8		Бросок мяча (развитие координационных способностей)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Знать Терминологию баскетбола.	Тест упрощенный вариант «Челночного бега»	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
25\9	ОФП (3 часа)	ОФП с индивидуальной направленностью (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. Развитие силовых и координационных способностей и гибкости. д/з разработка индивидуального комплекса утренней гимнастики	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуально и физической нагрузки	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
26\9		ОФП с индивидуальной направленностью (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощениями собственного тела. Развитие силовых и координационных способностей и гибкости. д/з разработка индивидуального комплекса утренней гимнастики	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуально и физической нагрузки	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов

27\9		ОФП с индивидуальной направленностью (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и координационных способностей и гибкости. д\з разработка индивидуального комплекса утренней гимнастики	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуально й физической нагрузки	Тестовый контроль силовых способностей	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
------	--	--	---	--	---	---	--	--

II ЧЕТВЕРТЬ (10-17 неделя)

28\10	Спортивные игры (3 часа)	Волейбол (развитие координационных способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Знать Терминологию баскетбола.	Тест упрощенный вариант «Челночного бега»	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
29\10		Волейбол (развитие координационных способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Знать Терминологию баскетбола.	Тест упрощенный вариант «Челночного бега»	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
30\10		Волейбол (развитие координационных способностей)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Знать Основные виды координационных способностей и способы их развития	Контрольный Тест «Челночного бега»	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов

31\11	Гимнастика (18 часов)	Акробатика, строевые упражнения (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-познавательной направленность)	Строевой шаг. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Теория	Знать Инструктаж по ТБ. История зарождения гимнастики.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
32\11		Акробатическая комбинация(развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать Современные правила соревнований	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
33\11		Акробатическая комбинация(развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать Особенности развития координационных способностей и гибкости	Тестовый контроль силовых способностей	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
35\12		Акробатика, строевые упражнения (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-познавательной направленность)	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Теория	Знать Инструктаж по ТБ. Историю зарождения гимнастики.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
36\12		Акробатическая комбинация(развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать Современные правила соревнований	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов

37\12	Акробатическая комбинация (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать Особенности развитие координационных способностей и гибкости	Тестовый контроль силовых способностей	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
38\13	Упражнения на снарядах (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Изучение нового материала (образовательно-познавательной направленность)	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. М: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок. Д: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, элементы на снарядах отдельно и в комбинации	Знать ТБ выполнения упражнений на снарядах	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
39\13	Упражнения на снарядах (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. М: подъем переворотом в упор, махом назад соскок. Д: вис присев. Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, элементы на снарядах отдельно и в комбинации	Знать Оценку техники выполнения упражнений, подтягивание в висе. М. Отжимание Д	Тестовый контроль силовых способностей М: «5»-10; «4»-7; «3»-5. Отжимание Д: «5»-25; «4»-20; «3»- 16	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
40\13	Упражнения на снарядах (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Упражнения с набивными мячами. Акробатические соединения (У). Лазанье по канату. Упражнения на равновесие. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать Оценку техники выполнения упражнений, подтягивание в висе. М. Отжимание Д	Тестовый контроль силовых способностей М: «5»-10; «4»-7; «3»-5. Отжимание	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов

							Д: «5»-25; «4»-20; «3»- 16	
41\14		Упражнения на снарядах (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазать по канату.	Знать Оценку техники выполнения упражнений,	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
42\14		Упражнения на снарядах (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазать по канату.	Знать Оценку техники выполнения упражнений,	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
43\14		Упражнения на снарядах (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазать по канату.	Знать Особенности развития силовых способностей	Тестовый контроль	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
44\15		Упражнения на снарядах (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д: размахивание изгибами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, элементы упражнений на снарядах отдельно и в комбинации	Знать технику выполнения упражнений на снарядах	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
45\15		Упражнения на снарядах (развитие	Комплексный (образовательно-предметная	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д: размахивание	Уметь выполнять строевые	Знать технику выполнения	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока

		гибкости, силовых способностей, ловкости)	направленность)	изгибами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	команды, элементы упражнений на снарядах отдельно и в комбинации	упражнений на снарядах		140-160, к концу урока 120-130 ударов
46\15		Упражнения на снарядах (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор, махом назад соскок (мальчики). Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, элементы упражнений на снарядах отдельно и в комбинации	Знать технику выполнения упражнений на снарядах	Тестовый контроль подтягиваний и отжиманий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
47\16		Акробатика, (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать Инструктаж по ТБ. История зарождения гимнастики.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
48\16		Акробатическая комбинация(развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать Современные правила соревнований	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
49\16		Акробатическая комбинация(развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать Особенности развития координационных способностей и гибкости	Тестовый контроль силовых способностей	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов

III ЧЕТВЕРТЬ (18-28 неделя)

50\18	Лыжная подготовка (18 часов)	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Изучение нового материала (образовательно-познавательная направленность)	Теоретические сведения. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом. Одновременный одношажный ход Коньковый ход. Повторение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать Правила безопасности при занятиях лыжным спортом.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
51\18		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Теоретические сведения. Теоретические сведения. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом. Одновременный одношажный ход Коньковый ход. Повторение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать Историю развития лыжного спорта	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
52\18		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. Д\з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать Историю развития лыжного спорта	Тестовый контроль общей выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
53\19		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Попеременный четырехшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
54\19	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Попеременный четырехшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвижения на лыжах изученными ходами	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов	
55\19	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Попеременный четырехшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Прохождение дистанции 1-2 км. На время	Уметь передвигаться на лыжах изученными	Знать передвигаться на лыжах изученными	Тестовый контроль общей выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов	

)			ходами	ходами	сти	
56\20	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Торможение и повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы	Знать. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов	
57\20	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов	
58\20	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Переход с одновременных ходов на попеременные. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.	Знать передвигаться на лыжах изученными ходами	Тестовый контроль общей выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов	
59\21	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Переход с одновременных ходов на попеременные. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов	
60\21	Передвижение на лыжах (развитие)	Комплексный (образовательно-предметная)	Преодоление подъемов и препятствий. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по	Уметь: передвигаться на лыжах.	Знать технику передвигаться	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока	

		выносливости))	направленность)	теме урока и развитию физических качеств	Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.	на лыжах изученными ходами		130-140, к концу урока 110-120 ударов
61\21		Передвижение на лыжах (развитие выносливости))	Комплексный (образовательнотренировочная направленность)	Преодоление подъемов и препятствий. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.	Знать передвигаться на лыжах изученными ходами	Тестовый контроль общей выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
62\22		Передвижение на лыжах (развитие выносливости))	Комплексный (образовательнопознавательная направленность)	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км. Д\з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
63\22		Передвижение на лыжах (развитие выносливости))	Комплексный (образовательнопредметная направленность)	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м. Д\з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
64\22		Передвижение на лыжах (развитие выносливости))	Комплексный (образовательнотренировочная направленность)	Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне. Д\з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать передвигаться на лыжах изученными ходами	Тестовый контроль общей выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
65\23		Передвижение на лыжах (развитие	Комплексный (образовательнопознавательной	Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов, торможений. Д\з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию	Уметь передвигаться на лыжах	Знать технику передвигаться	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока

		выносливости)	направленность)	физических качеств.	изученными ходами	на лыжах изученными ходами		130-140, к концу урока 110-120 ударов
66\23		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать передвигаться на лыжах изученными ходами	Тестовый контроль общей выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
67\23		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
68\24	Спортивные игры (12 часов)	Волейбол (развитие КС)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Теоретические сведения. Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Перемещение вперед. Передача мяча над собой. Жонглирование. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу	Знать технику приема и передачи мяча снизу	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
69\24		Перемещения и передачи мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча. Спецупражнения с мячом. Подвижные игры. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча сверху	Знать технику приема и передачи мяча сверху	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
70\24		Перемещения и передачи мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча над собой (У). Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу и сверху	Знать технику приема и передачи мяча сверху	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов

71\25	Приемы и передачи мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Приемы передачи мяча у сетки. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игра Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу	Знать технику приема и передачи мяча снизу	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
72\25	Приемы и передачи мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Прием мяча и передача у сетки. Расстановка игроков. Игра. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча сверху	Знать технику приема и передачи мяча сверху	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
73\25	Подача и прием мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Подача мяча, прием мяча (У). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств..	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу и сверху	Знать технику приема и передачи мяча сверху	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
74\26	Подача и прием мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Прием мяча у сетки. подача мяча через сетку (3-6 м). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Комбинация из освоенных элементов. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу	Знать технику приема и передачи мяча снизу	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
75\26	Подача и прием мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Прямой нападающий удар. подача мяча (У). Игра. Помощь в судействе. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу и сверху	Знать технику приема и передачи мяча сверху	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
76\26	Подача и прием мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-тренировочная)	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Задания с ограниченным числом игроков на	Уметь Выполнять прием и	Знать технику приема и передачи мяча	Итоговый контроль тестирова	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока

			направленность)	укороченных площадках. Игра. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	передачу мяча снизу	снизу	ние	130-140, к концу урока 110-120 ударов
77\27	ОФП (3 часа)	Общесфизическая подготовка со специфической, индивидуально направленной направленностью (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. Развитие силовых и координационных способностей и гибкости. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств. Д/з разработка индивидуального комплекса утренней гимнастики	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФФ	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
78\27		ОФП индивидуально направленной направленностью (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и координационных способностей и гибкости. Д/з разработка индивидуального комплекса утренней гимнастики	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФФ	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
79\27		ОФП индивидуально направленной направленностью (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и координационных способностей и гибкости. Д/з разработка индивидуального комплекса утренней гимнастики	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФФ	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки	Тестовый контроль силовых и скоростных способностей	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
IV ЧЕТВЕРТЬ (29-35 неделя)								
80\29	Спортивные игры (3 часов)	Игровые взаимодействия в баскетболе (развитие КС)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Знать Правила игры в волейбол. Судейство	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов

81\29		Игровые взаимодействия в баскетболе (развитие КС)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Знать Правила игры в баскетбол. Судейство	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
89\29		Игровые взаимодействия в баскетболе (развитие КС)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Знать Правила игры в баскетбол. Судейство	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
83\30	ОФП (2 часа)	ОФП со специфической индивидуальной направленност. (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и способностей и выносливости. Д\з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки	Текущий контроль скоростных способностей и выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
84\30		ОФП со специфической индивидуальной направленност. (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и способностей и выносливости. Д\з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки	Текущий контроль скоростных способностей и выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
85\31	Легкая атлетика	Спринтерский бег.	Вводный (образовательно)	Низкий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ.	Уметь пробегать с	Знать и выполнять	Текущий	ЧСС после разминки 110-120,

	(15 часов)	(развитие скоростных способностей)	-познавательная направленность)	Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	максимальной скоростью 30 м	инструкцию по ТБ на занятиях л/а.		в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
86\31		Спринтерский бег. (развитие скоростных способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Низкий старт 15–30 м, бег по дистанции (60-70 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Бег на 30 м, прыжок в длину с места (тест). Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	Знать Терминологию спринтерского бега.	Текущий тест, прыжок в длину с места	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
87\31		Спринтерский бег. (развитие скоростных способностей)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Низкий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Челночный бег 3x10 м., Бег 30 м в максимальном темпе (тест). Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Знать виды стартов из различных положений.	Тест на скорость (бег 30 м.)	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
88\32		Прыжок в длину, метание малого мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология прыжков в длину. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Знать виды прыжков в длину (с места и с разбега)	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов

89\32		Прыжок в длину, метание малого мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология метания. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Знать виды метания мяча (с места и с разбега)	Текущий тест, прыжок в длину с места	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
90\32		Прыжок в длину, метание малого мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология метания. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Знать технику прыжка с места, уметь ее объяснить	Тест прыжок в длину с места	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
91\32		Прыжок в высоту, метание мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень с 5 м. и на дальность	Знать виды прыжков в высоту	Текущий тест, прыжок в длину с места	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
92\32		Прыжок в высоту, метание мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень с 5 м. и на дальность	Знать последовательно сть обучения прыжкам в высоту	Текущий тест, прыжок в высоту	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
93\33		Прыжок в высоту, метание мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Контрольный (образовательно-тренировочная направленность)	Метание мяча в цель с расстояния 6-8 метров. Прыжки в длину с разбега (разбег 7-9 шагов). Бег 1000 метров. Д/з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	Знать последовательно сть обучения прыжкам в высоту	Тест метание теннисного мяча на дальность	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов

94\33		Метания (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Знать Соблюдение требований безопасности правил при подготовке мест занятий,	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
95\33		Метания (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	Знать терминологию кроссового бега	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
96\34		Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Контрольный (образовательно-тренировочная направленность)	Равномерный бег до 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Д\з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут	Знать особенности кроссового бега его отличие от гладкого бега	Тест гладкий бег дев.500, мал. 1000	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
98\34		Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Д\з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств. Д\з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 минут	Знать терминологию кроссового бега	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
99\34		Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Контрольный (образовательно-тренировочная направленность)	Равномерный бег до 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Д\з Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут	Знать особенности кроссового бега его отличие от гладкого бега	Тест гладкий бег дев.500, мал. 1000	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
100\34	ОФП (6 часов)	ОФП индивидуально направленность ю (развитие базовых ФК)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и способностей и выносливости, кроссовая подготовка. д\з разработка индивидуальной разминки с учителем ФК	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки,	Текущий тестовый контроль и выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов

101\34	ОФП индивидуально направленность ю (развитие базовых ФК)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и способностей и выносливости, кроссовая подготовка. д/з разработка индивидуальной разминки с учителем ФК	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки,	Текущий тестовый контроль выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
102\35	ОФП индивидуальной направленностью (развитие базовых ФК)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и способностей и выносливости, кроссовая подготовка. д/з разработка индивидуальной разминки с учителем ФК	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки,	Текущий тестовый контроль выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
103\35	ОФП индивидуально направленность ю (развитие базовых ФК)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и способностей и выносливости, кроссовая подготовка. д/з разработка индивидуальной разминки с учителем ФК	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки,	Текущий тестовый контроль способности выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
104\35	ОФП индивидуально направленность ю (развитие базовых ФК качеств)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и способностей и выносливости, кроссовая подготовка. д/з разработка индивидуальной разминки с учителем ФК	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки, в том	Текущий тестовый контроль способностей и выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
104/105 35/36	Итоговый урок	Контрольный	Выявление успеваемости или определение уровня подготовленности занимающихся, проверку усвоения им знаний, умений и навыков по теме или разделу дисциплины «Физическая культура».	Уметь Правильно оценить свой уровень физической подготовленности	Знать Критерии оценки уровня физической подготовленности уровня теоретических знаний	Итогов ый	

При разработке рабочей программы использованы следующие учебные пособия и материалы:

- Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М., 2008.
- Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.
- Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2010.
- Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 2009.
- Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 2005.
- Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2011.
- Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.
- Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.
- Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003.
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха*
- Лях В.И., А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.*
- Лях В.И, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение»*
- Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10—11 классы (серия «Текущий контроль»).*
- Матвеев А.П. Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов, общеобразовательных учреждений физического воспитания обучающихся. – М., 2013 г
- Колодницкий Г.А., В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).*
- Колодницкий Г.А, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»),*
- Колодницкий Г.А, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)*
- Физическая культура. 5—7 классы / Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.
- М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя / на сайте*
- Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).