Данная рабочая программа по предмету «физическая культура» составлена на основе программы для обучения детей специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (1 – 4 кл.) под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Просвещение» 2009 г, (5-9 кл.) под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Владос» 2010 г. Программа состоит из трёх разделов: пояснительной записки, основного содержания, требований к уровню подготовки обучающихся каждого класса по физической культуре.

**Место предмета в учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 610 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования по 68 часов со 1 по 9 классы. Согласно учебному плану в МАС(К)ОУ «Карасульская специальная коррекционная школа - интернат» на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе 2 часа в неделю (66 часов в год), со 2 по 9 классы отводится 2 часа в неделю (68 часов в год).

**Пояснительная записка.**

**Общая характеристика учебного предмета.**

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для де­тей с нарушениями интеллекта. Оно решает образователь­ные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и ле­чебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально-трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производительному труду. Воспитывает личностные качества детей с пробле­мами в развитии, способствует их социальной интеграции в общество. Характерной особенностью детей с нарушением интел­лекта является наличие у них разнообразных дефектов психического и физического развития, обусловленных орга­ническим поражением центральной нервной системы раз­личной этиологии. Снижение тонуса коры головного мозга ведёт к усиле­нию познотонических рефлексов, что затрудняет выпол­нение движений учащимися, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создаёт скованность в движе­ниях и статических позах. У многих учащихся имеются нарушения сердечно-сосу­дистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нару­шено по частоте, глубине, ритму, отсутствует согласован­ность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У них замечено отставание от возрастной нормы в росте, весе, не­пропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у этих детей встречаются стёртые двигательные нарушения, которые к школьному возрасту стали практи­чески незаметны в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке. Эти нарушения могут создавать большие трудности при овладении программным материалом.

Двигательная недостаточность учащихся особенно воз­растает при выполнении сложных движений, где требу­ется точное дозирование мышечных усилий, перекрёстная координация движений, пространственно-временная орга­низация моторного акта, словесная регуляция движений.

Надо отметить, что среди учащихся имеются дети с хо­рошо развитой моторикой, что обусловливает необходи­мость строго дифференцированного и индивидуального под­хода в обучении.

В обучении и воспитании школьников на уроках физ­культуры особые трудности создаёт качественное своеобра­зие основного дефекта, учёт которого необходим как на каждом уроке, так и во внеклассной работе.

Учитель физкультуры может решить стоящие перед ним задачи только в том случае, если будет вести занятия со строгим учётом структуры дефекта каждого ученика, со знанием всех его возможностей и недостатков. Учитель должен вести работу в контакте с врачом школы, знать все данные медицинских осмотров, а также состояние здоровья учащихся на каждом уроке.

Особо следует учитывать особенности детей, страдаю­щих эпилептическими припадками или травматическим слабоумием. Эти дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять упражнения, требующие больших физических усилий или ведущие к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Конкретными задачами физического воспитания в шко­ле для детей с нарушениями интеллекта являются:

* укрепление здоровья и закаливание организма, фор­мирование правильной осанки;
* формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
* развитие двигательных качеств (силы, быстроты, вы­носливости, ловкости и т. д.);
* коррекция нарушений физического развития и психо­моторики;
* формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
* поддержание устойчивой физической работоспособно­сти на достигнутом уровне;
* формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической куль­туре;
* воспитание достаточно устойчивого интереса к заня­тиям физическими упражнениями;
* воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведе­ния;

• содействие военно-патриотической подготовке.  
Материал программы состоит из следующих разделов:

«Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная или конько­бежная подготовка», «Игры».

Такое планирование позволит правильно использовать все виды упражнений с учётом мест занятий, а также сформировать основы изучаемых двигательных умений и на­выков.

**«Гимнастика»** включены физические упраж­нения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей, так как они забывают своё место в строю, направление движе­ния, теряются при новом построении и т. д.

Однако несмотря на трудность усвоения, такие упражне­ния должны быть обязательным элементом на каждом уроке.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего ха­рактера дают возможность воздействовать как на весь орга­низм ребёнка, так и на определённые ослабленные группы мышц, Наряду с упражнениями, предусматривающими ис­ходное положение сидя и стоя, выполняются упражнения с исходным положением лёжа для разгрузки позвоночни­ка и для избирательного воздействия на мышцы тулови­ща. Эти упражнения оказывают положительное влияние на сердечно- сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся выполнять движения с заданной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, рит­ме. Физическая нагрузка регулируется учителем соответ­ствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и после­довательностью их выполнения.

В отличие от программы общеобразовательной школы в самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, а также дыхательные упраж­нения, так как они способствуют коррекции нарушений

дыхания.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполне­нии физических нагрузок способствует также более эффек­тивной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приёмов.

Упражнения для укрепления мышц кистей рук способ­ствуют успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребёнку пра­вильно держать своё тело сидя, стоя, при ходьбе и беге.

В связи с затруднениями в пространственно-временной дифференцировке и значительными нарушениями точно­сти движений детей с нарушением интеллекта в программу по физическому воспитанию включены упражнения, на­правленные на коррекцию и развитие этих способностей, и упражнения с предметами (гимнастические палки, флаж­ки, малые и большие обручи и скакалки).

На занятиях гимнастикой такие дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазании и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствова­ния координационных способностей школьников.

Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координа­ции движений, ориентировке в пространстве, корригируют недостатки психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях и т. д.).

Упражнения на поднимание и перемещение грузов име­ют непосредственно прикладной характер. Их можно вклю­чить в урок с целью обучения детей навыкам подхода к пред­мету с нужной стороны, правильному его захвату для переноски, умению его нести, точно и мягко опускать. Такими предметами могут служить мячи, булавы, гимна­стические палки, обручи, скамейки, маты и т. д.

**«Лёгкая атлетика»** включает ходьбу, бег, прыж­ки и метание мяча. Занятия лёгкой атлетикой помогают преподавателю обучать школьников всем этим жизненно важным двигательным навыкам. Обучение элементам лёг­кой атлетики и их совершенствование должно осущест­вляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости, а также использования в занятиях специальных упражнений.

Упражнения в ходьбе и беге должны шире использо­ваться на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами, а также глазо­мер и меткость. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой) и умению техни­чески правильно выполнять бросок, распределяя внимание на захват мяча, на соизмерение полёта мяча с ориентиром.

**«Лыжная подготовка»** в условиях коррекционной школы проводится как обязательные занятия с 1 класса (сдвоен­ные уроки при температуре до -15 °С без ветра и до —10 °С с несильным ветром); разрешение врача школы — обяза­тельное условие.

При проведении уроков лыжной подготовки особое вни­мание должно быть уделено соблюдению техники безопас­ности и охране здоровья школьников. (Выбор места заня­тий, форма одежды, обувь, передвижение к месту занятий, двигательная нагрузка.)

С учётом особенностей каждого региона вместо лыжной подготовки могут проводиться обычные занятия по физ­культуре на открытом воздухе, катание на коньках.

**«Игры»**, куда включены подвижные и спортивные игры.

Включённые в программу подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, а также на разви­тие внимания, памяти, инициативы, выдержки, восприя­тия, пространственных и временных ориентиров, последо­вательности движений.

В каждый раздел включены упражнения на развитие двигательных способностей школьников. Для правильного развития этих способностей необходимо учитывать следу­ющие моменты:

* В 3—4 классах следует уделять наибольшее внимание развитию выносливости у учащихся.
* В 1—4 классах следует больше развивать координаци­онные способности и гибкость.

Выносливость развивается путём применения специаль­ных упражнений, степень воздействия которых на орга­низм выше тех, к которым организм школьника с наруше­нием интеллекта уже адаптировался.

Упражнения необходимо выполнять со средней интен­сивностью, а в перерывах между повторениями включать упражнения на восстановление дыхания и внимания.

Для осуществления индивидуального и дифференциро­ванного подхода при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы с учётом двигатель­ных и интеллектуальных возможностей учащихся.

Общие сведения теоретического характера даются во время уроков. Они содержат краткую информацию о тех­нике изучаемых упражнений, о правилах судейства, о тре­бованиях к спортивной форме, инвентарю, о подготовке мест для занятий.

Обязательным в программе является перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры. Школьники узнают о зна­чении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изу­чаемых упражнений.

Основной формой занятий по физической культуре в школе является урок, состоящий из четырёх основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключи­тельной. Все части логически взаимосвязаны. На уроках физической культуры у учащихся формируются паны к и правильного поведения (подчиняться правилам игр и со­ревнований) и гигиенические навыки (иметь опрятный внешний вид и соответствующую спортивную форму)

Целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на коррекцию умственной отсталости учеников. К таким приёмам относятся: «самоанализ выполнения движений и анализ выполнения движений товарищами, выполнение упражнений из исходных по­ложений, расширение словаря, запоминание комбинаций упражнений, выполнение различных движений, отличаю­щихся темпом, объёмом, усилием, ритмом.

Обязательным для учителя становится контроль за фи­зическим развитием и физической подготовкой учащих­ся, который позволяет выявить динамику развития уча­щихся с нарушениями интеллекта с момента их поступления в школу и до её окончания.

Контрольные нормативы принимаются на уроках физ­культуры дважды в год — в сентябре и в мае. К сдаче нор­мативов учащихся допускает врач школы.

Учителю физкультуры при дозировании физических упражнений следует быть предельно внимательным к уча­щимся с различными заболеваниями (эпилепсия, шизо­френия, энурез, гидроцефалия, врождённые пороки сердца и т. д.).

**Содержание программы**

**1 класс (2 часа в неделю)**

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Кол-во часов | Контрольные работы |
| 1. | Легкая атлетика | 16 |  |
| 2. | Гимнастика | 16 |  |
| 3. | Лыжная подготовка | 12 |  |
| 4. | Подвижные и спортивные игры | 9 |  |
| 5. | Легкая атлетика. Спортивные игры. | 13 |  |
|  | **ИТОГО:** | **66** |  |

**Общие сведения**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

**Гимнастика**

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гим­настических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.

Практический материал

Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!».

Упражнения без предметов

Упражнения для мышц шеи. Наклоны туловища и го­ловы вперёд, назад, в стороны из исходного положения — стойка ноги врозь, руки на поясе (медленно и быстро). По­вороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны (мед­ленно и быстро).

Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Лёжа на животе, поднимание ног поочерёдно и вместе, под­нимание головы. Лёжа на спине, поочерёдное поднимание ног, «велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гим­настического бревна или стены на расстоянии 60—70 см, сгибание и разгибание рук.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Из основной стойки и стойки ноги врозь — подни­мание и опускание рук вперёд, в стороны, вверх. Сжима­ние и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо, влево. Поднимание рук вперёд и вверх с хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

**Упражнения для мышц ног.** Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседания на двух ногах.

**Упражнения на дыхание.** Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя, стоя, лёжа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе: чу-чу- ] чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолёт), ж-ж-ж (жук).

**Упражнения для развития мышц кистей рук и паль­цев.** Из положения руки и пальцы врозь, кисть в ку­лак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Поочерёдное соприкосновение большого пальца с осталь­ными. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одно­временно на двух руках со зрительным контролем и безнего. Поочерёдное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание. «Щелчки». Одновременные и пооче­рёдные сгибания, разгибания кистей рук и круговые дви­жения.

**Упражнения для формирования правильной осанки.**

Из положения стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, яго­дицами и пятками (обратить внимание при этом на отведе­ние плеч слегка назад и на оптимальное выпячивание жи­вота вперёд), отойти от стенки и вернуться к ней, сохраняя положение. Стоя спиной к стене, касаясь её затылком, спи­ной, ягодицами и пятками, поднимание рук вперёд, вверх, в стороны; приседание, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки вверх широким хватом с отставлением ноги на носок.

**Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.** Сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, захватывание сто­пами каната, мяча, булавы, мешочка с песком. Ходьба по канату, лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.

**Упражнения для укрепления туловища.** Лёжа на жи­воте с опорой на руки и без опоры: подъём головы («птич­ки летят»), поочерёдные и одновременные движения рука­ми («пловцы»), поочерёдное и одновременное поднимание ног. Лёжа на спине, поднимание прямой ноги (сгибание), поочерёдное сгибание и разгибание ног («велосипедист»). Лёжа на животе на гимнастической скамейке, захватывая её сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Упор стоя у гимнастического бревна на расстоя­нии 60—70 см, сгибание и разгибание рук. Сидя, сгибая левую руку, обхватить голень и прижать колено к груди. То же правой. Лёжа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу. То же левой, двумя.

Стойка: руки за голову, наклон вперёд, прогнувшись.

**Упражнения с предметами**

**С гимнастическими палками.** Удерживание палки дву­мя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, вни­зу, перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различ­ных исходных положений с гимнастической палкой. Под­нимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бес­шумное опускание на пол.

**С флажками.** Из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперёд, вверх, круговые дви­жения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажка­ми над головой.

**С малыми обручами.** Удерживание обруча двумя ру­ками хватом сверху и хватом снизу перед собой, над голо­вой. Принятие различных исходных положений с обручем в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокаты­вания.

С **малыми мячами.** Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание, ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

**С большими мячами.** Поднимание мяча вперёд, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладыва­ние мяча с одного места на другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

**Лазанье и перелезание.** Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15—20 м. Пере­ползание на четвереньках по горизонтальной гимнастиче­ской скамейке, захватывая кистями рук её края. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек (высота ноги — на пятой рейке): из исходного положе­ния стоя на полу взяться двумя руками за рейку на уровне головы. Поставить на первую рейку сначала одну ногу, затем другую, переставить поочерёдно руки на следую­щую рейку и т. д. Спускаться в том лее порядке. Подлезание под препятствием высотой 40—50 см (под «коня», «козла», гимнастическую палку, верёвку). Перелезание сквозь гимнастические обручи (3—4 обруча на расстоянии 50см).

**Упражнения на равновесие.** Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по доске, положенной на пол. Ходьба по гимна­стической скамейке с различным положением рук. Стой­ка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки на поясе. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача ипереноска предметов, спортивного оборудования. Переноска мяча до 1 кг различными способами, гимнастических па­лок, флажков, обручей, гимнастической скамейки, мата вчетвером.

**Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.** Построение в обо­значенном месте (в кругах, квадратах). Построение в ко­лонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движени­ем вперёд, назад, в сторону и воспроизведение его с закры­тыми глазами на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперёд, назад. Ходьба по ориентирам, начерченным **на** полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начер­ченный ориентир.

1. Перед шеренгой по очереди маршируют на месте два ученика: первый — 5 с, второй — 10 с. Определить, кто из них шёл дольше.
2. Ходьба на месте в шеренге до 5 с, вторично — до 10с.

**Лёгкая атлетика**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходь­бе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уро­ках лёгкой атлетики.

**Практический материал**

**Ходьба.** Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде сто­пы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в че­редовании с бегом.

**Бег.** Перебежки группами и по одному 15—20 м. Мед­ленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередова­ние бега и ходьбы на расстоянии до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте и с продвиже­нием вперёд, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. Подпрыгивание вверх на ме­сте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.

**Метание.** Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Приём и пере­дача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колон­не. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и ле­вой рукой.

**Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходь­бе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника.

**Практический материал**

Построение с лыжами, переход на учебный круг. Ходь­ба на лыжах. Поворот переступанием вокруг концов лыж. Катание с небольших горок. Передвижение на лыжах (300—800 м за урок).

**Подвижные игры**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о пра­вилах игр и поведении во время игр.

**Практический материал**

**Коррекционные игры:** «Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату».

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

**Игры с бегом и прыжками:** «Весёлая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик кверху».

**Игры с бросанием, ловлей, метанием:** «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали, тот и ловит».

**Основные требования к знаниям умениям обучающихся:**

*Учащиеся должны уметь:*

* ходить в колонне по одному, строиться в одну шерен­гу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять зада­ние по словесной инструкции учителя, выполнять общеразивающие упражнения в определённом ритме.
* чередовать бег с ходьбой;
* подпрыгивать на одной и на двух ногах;
* метать мячи одной рукой с места;
* мягко приземляться при прыжках.
* передвигаться на лыжах;
* кататься с гор;
* поворачиваться на лыжах.
* Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.
* *Учащиеся должны знать:*
* что значит шеренга, колонна, круг;
* где правая и левая сторона, верх и низ;
* что называется гимнастическим упражнением;
* названия снарядов;
* правила поведения на уроках гимнастики.
* что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
* как вести себя на занятиях лёгкой атлетикой.
* как подготовиться к занятиям по лыжной подготовке;
* правила поведения на занятиях.
* правила поведения во время игр.

**2 класс (2 часа в неделю)**

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Кол-во часов | Контрольные работы |
| 1. | Легкая атлетика | 16 |  |
| 2. | Гимнастика | 16 |  |
| 3. | Лыжная подготовка | 12 |  |
| 4. | Подвижные и спортивные игры | 9 |  |
| 5. | Легкая атлетика. Спортивные игры. | 15 |  |
|  | **ИТОГО:** | **68** |  |

Гимнастика

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о пра­вильной осанке, равновесии.

**Практический материал**

**Построения и перестроения.** Построения в шеренгу по команде учителя. Равнение по носкам в шеренге. Выпол­нение команд: «Равняйсь!», «Смирно!». Ознакомление с ле­вой и правой сторонами зала. Выполнение команд: «На ме­сте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс — стройся!». Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Перестроения из шеренги в круг, держась за руки, и из колонны по одному, двигаясь за учителем. Расчёт по порядку.

**Упражнения без предметов**

**Основные положения и движения рук, ног, туловища головы.** Руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибаш и разгибание рук из положений руки вперёд, в сторон! Взмахи ногами вперёд, назад, влево, вправо. Наклоны tj ловища до касания руками пола, наклоны влево, вправе со скольжением руками вдоль туловища. Приседания двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенк\* поочерёдное перехватывание реек руками. Выполнение памяти 2—3 упражнений.

**Упражнения на дыхание.** Согласование дыхания с раз личными движениями: вдох — при поднимании рук, *о* ведении их в стороны, выпрямлении туловища, разгибание ног; выдох — при опускании головы вниз, при накло­нах туловища и приседаниях. Изменение глубины и тем­па дыхания при выполнении общеразвивающих упраж­нений.

**Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.** Разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в ку­лак). Одновременное и поочерёдное соприкосновение паль­цев. Круговые движения кистями.

Противопоставление первого пальца остальным, паль­цев одной руки пальцам другой одновременно и поочерёд­но. Последовательные движения кистями рук в разных на­правлениях по показу учителя.

**Упражнения на расслабление мышц.** Помахивание ки­стью (как платком). Смена напряжённого вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опускани­ем в полуприседе. Смена резких движений в напряжённой ходьбе плавными движениями в мягкой ходьбе.

**Упражнения для формирования правильной осанки.** Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лёжа. Стоя у вертикальной плоскости, отойти на 1, 2, 3 шага; последовательно расслабить мышцы плечевого пояса, рук, туловища, затем вернуться в исходное положе­ние. Различные движения головой, руками, туловищем с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки. Сохранение правильной осанки при ходьбе, удерживая небольшой груз в руках.

**Упражнения для укрепления мышц голеностопных су­ставов и стоп.** Сидя на гимнастической скамейке (на полу), напряжённые сгибания и разгибания пальцев ног, тыль­ное и подошвенное сгибание стопы с поочерёдным касани­ем пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп: прокатывание стопами каната, захватывание стопами ме­шочка с песком (мяча) с последующим броском его в верёвочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду. Ходьба но ребристой доске. Ходьба с наступанием на канат, на гимнастическую палку, на рейку лестницы. Приседание на носках, на всей ступне.

**Упражнения для укрепления мышц туловища (раз­грузка позвоночника).** Лёжа на спине, на животе, подни­мание ноги с отягощением; медленное поднимание и опу­скание обеих ног. Переход из положения лёжа в положение сидя. Стоя на четвереньках, поочерёдное поднимание пря­мой руки и ноги, прогибание, выполнение круговых дви­жений головой, рукой.

Подтягивание со скольжением по наклонной гимнасти­ческой скамейке. Упор стоя у гимнастического бревна на расстоянии 70—80 см, сгибание и разгибание рук.

Упор лёжа на гимнастической скамейке и разгибание рук. Поочерёдное поднимание ног из положения сидя в упор сзади на гимнастической скамейке.

Лежа на животе, руки за голову, прогибание с одновре­менным поднятием туловища и ног.

Упор стоя на коленях, левую ногу назад на носок, пра­вую руку в сторону и вверх, голову вправо. То лее с правой ноги.

Упор присев, прыжок вверх, руки вверх.

**Упражнения с предметами**

**С гимнастическими палками.** Удерживание гимнасти­ческой палки различными способами при ходьбе. Повора­чивание палки из горизонтального положения в вертикаль­ное по показу учителя. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения — гим­настическая палка внизу.

**С флажками.** Выполнение общеразвивающих упраж­нений с флажками в руках на месте (по показу). Движе­ния руками с флажками при ходьбе. Разнонаправленные движения руками с флажками по показу учителя («сиг­нальщик»).

**С малыми обручами.** Выполнение упражнений из исход­ного положения — обруч перед собой, над головой. При­седания с обручем в руках. Прокатывание и ловля обруча. Вращение обруча на правой руке.

**С малыми мячами.** Сгибание, разгибание, вращение ки­сти, предплечья и всей руки с удержанием мяча. Подбра­сывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

**4 класс (2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Кол-во часов | Контрольные работы |
| 1. | Легкая атлетика | 16 |  |
| 2. | Гимнастика | 16 |  |
| 3. | Лыжная подготовка | 12 |  |
| 4. | Подвижные и спортивные игры | 9 |  |
| 5. | Легкая атлетика. Спортивные игры. | 15 |  |
|  | **ИТОГО:** | **68** |  |

**5 класс (2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Кол-во часов | Контрольные работы |
| 1. | Легкая атлетика | 16 |  |
| 2. | Гимнастика | 16 |  |
| 3. | Лыжная подготовка | 12 |  |
| 4. | Подвижные и спортивные игры | 9 |  |
| 5. | Легкая атлетика. Спортивные игры. | 15 |  |
|  | **ИТОГО:** | **68** |  |

**6 класс (2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Кол-во часов | Контрольные работы |
| 1. | Легкая атлетика | 16 |  |
| 2. | Гимнастика | 16 |  |
| 3. | Лыжная подготовка | 12 |  |
| 4. | Подвижные и спортивные игры | 9 |  |
| 5. | Легкая атлетика. Спортивные игры. | 15 |  |
|  | **ИТОГО:** | **68** |  |

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся**:

Гимнастика

Должны знать:

Как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два;

Как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка.

Должны уметь:

Подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;

Выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;

сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;

преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;

лазать по канату способом в три приема;

Легкая атлетика

Должны знать:

фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;

правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете. Должны уметь:

ходить спортивной ходьбой;

бегать в медленном равномерном темпе 5 минут;

правильно финишировать в беге на 60 м;

правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивания»;

прыгать в высоту способом «перешагивания» с пяти шагов разбега.

Лыжная подготовка

Должны знать:

для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи. Должны уметь:

правильно смазать лыжи;

координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40-60 м.;

проходить в быстром темпе 100-150 м любым ходом;

спускаться (наклон 4-6 градусов, длина 40-60 м) в низкой стойке;

преодолевать на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики).

**Волейбол**

Должны знать:

расстановку и перемещение игроков на площадке; Должны уметь:

принимать стойку волейболиста;

перемещаться в стойке вправо, влево, назад;

выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу.

**Баскетбол**

Должны знать:

как влияют занятия баскетболом на организм обучающегося; Должны уметь:

выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

**Настольный теннис**

Должны знать:

разновидности ударов; Должны уметь:

выполнять удар;

**7 класс (2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Кол-во часов | Контрольные работы |
| 1. | Легкая атлетика | 16 |  |
| 2. | Гимнастика | 16 |  |
| 3. | Лыжная подготовка | 12 |  |
| 4. | Подвижные и спортивные игры | 9 |  |
| 5. | Легкая атлетика. Спортивные игры. | 15 |  |
|  | **ИТОГО:** | **68** |  |

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся :

Гимнастика

Должны знать:

Как правильно выполнять размыкание уступами;

Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три»;

Как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Должны уметь:

Различать и правильно выполнять команды: «шире шаг!», «короче шаг!», «чаще шаг!», «реже шаг!»;

выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с руками;

различать фазы опорного прыжка;

удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;

лазать по канату способом в два и три приема;

переносить ученика втроем;

выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Должны знать:

значение ходьбы для укрепления здоровья человека;

основы кроссового бега; бег по виражу. Должны уметь:

пройти 20-30 мин. В быстром темпе;

выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;

бежать с переменной скоростью 5 минут; равномерно в медленном темпе 8 минут;

выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;

выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;

выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;

выполнять толкание надувного мяча с места.

Лыжная подготовка

Должны знать:

как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность обучающихся;

правила соревнований. Должны уметь:

координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 I

пройти в быстром темпе 160-200 м одновременными ходами;

тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики).

Волейбол

Должны знать:

права и обязанности игроков;

как избежать травматизма. Должны уметь:

выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.

Баскетбол

Должны знать:

тактику одиночных игр. Должны уметь:

выполнять прямую подачу.

**8 класс (2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Кол-во часов | Контрольные работы |
| 1. | Легкая атлетика | 16 |  |
| 2. | Гимнастика | 16 |  |
| 3. | Лыжная подготовка | 12 |  |
| 4. | Подвижные и спортивные игры | 9 |  |
| 5. | Легкая атлетика. Спортивные игры. | 15 |  |
|  | **ИТОГО:** | **68** |  |

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся :**

Гимнастика

Должны знать:

Что такое фигурная маршировка;

Требования к строевому шагу;

Как перенести одного ученика двумя различными способами;

Фазы опорного прыжка. Должны уметь:

Соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;

выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;

изменять направления движения по команде;

выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд);

Легкая атлетика

Должны знать:

простейшие правила, судейства бега, прыжков, метаний;

схему техники прыжка «перекат», «перекидной»;

правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;

как контролировать состояния организма с помощью измерений частоты пульса. Должны уметь:

проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью;

бежать с переменной скоростью в течение 6 минут; в равномерном медленном темпе в течение 10-12 минут;

прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска и в высоту способом «перешагивание»;

подбирать разбег для прыжка;

метать малый мяч с полного разбега в коридор шириной 10 м;

выполнять толкание набивного мяча со скачка.

Лыжная подготовка

Должны знать:

как правильно проложить учебную лыжню;

температурные нормы для занятий на лыжах. Должны уметь:

выполнять поворот «упором»;

сочетать попеременные ходы с одновременными;

проходить в быстром темпе 150-200 м (девушки), 200-300 (юноши);

преодолевать на лыжах 2,5 км (девушки), 3,5 км (юноши).

Баскетбол

Должны знать:

наказания при нарушениях правил; Должны уметь:

выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;

вести мяч бегом по прямой;

бросать мяч в корзину от груди в движении.

Волейбол

Должны знать:

наказания при нарушениях правил. Должны уметь:

принимать и передавать мяч сверху и снизу в парах после перемещений.

Настольный теннис

Должны знать:

правила соревнований одиночных игр. Должны уметь:

выполнять накаты справа (слева).

**9класс (2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Кол-во часов | Контрольные работы |
| 1. | Легкая атлетика | 16 |  |
| 2. | Гимнастика | 16 |  |
| 3. | Лыжная подготовка | 12 |  |
| 4. | Подвижные и спортивные игры | 9 |  |
| 5. | Легкая атлетика. Спортивные игры. | 15 |  |
|  | **ИТОГО:** | **68** |  |

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся:

Баскетбол

* Как организовать любительскую (дворовую) команду по баскетболу с целью проведения активного отдыха;
* правила игры и судейства баскетбола.

Должны уметь:

* выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом;
* вести мяч шагом с обводкой условного противника;
* бросать мяч по корзине двумя руками от груди в движении.
* Как организовать любительскую (дворовую) команду по волейболу с целью проведения активного отдыха;
* правила игры и судейства волейбола.

Должны уметь:

* выполнять прямой нападающий удар;
* блокировать нападающие удары.

Настольный теннис

Должны знать:

правила соревнований в парных играх Должны уметь:

применять изученные элементы в одиночных играх.

Гимнастика

Должны знать:

Основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности.

Должны уметь:

Выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий;

Составлять комбинацию из 6-8 вольных упражнений и показывать их выполнение обучающимся класса.

Легкая атлетика

Должны знать:

Как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку; '

Как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы. Должны уметь:

Бегать в медленном темпе 12-15 минут;

Бегать на короткие дистанции (100м, 200м); средние и длинные дистанции (400м, 800м, 1500м) на время;

Прыгать в длину и высоту с полного разбега;

Метать малый мяч на дальность;

Толкать ядро с места;

Бежать кросс на 2000м.

Лыжная подготовка

Должны знать:

Виды лыжного спорта;

Технику лыжных ходов. Должны уметь:

Выполнять поворот на параллельных лыжах;

проходить в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500м (юноши);

преодолевать на лыжах дистанцию до 3 км (девочки), 4 км (мальчики).

**2 класс (2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Наименование изучаемого раздела** | **Тема урока** | **Цели и задачи** | **Оборудование** |
| 1 |  | Лёгкая атлетика. (16 часов) | Организационные мероприятия | Познакомиться с контингентом обучающихся; проинструктировать детей по ТБ на уроках ФК; учить построению класса по ранжиру по отделениям в одну шеренгу; провести одну подвижную игру. |  |
| 2 |  |  | Строевая подготовка | Учить строевым упражнениям; обучать бегу с высокого старта; прыжку с места; метанию на дальность; развивать общую выносливость, силу мышц. | Контрольные флажки |
| 3 |  |  | Строевая подготовка. Бег. Метание на дальность | Совершенствовать приемы строевой подготовки; совершенствовать технику: бега на 30 метров; прыжка в длину с\м; метания м\мяча на дальность; развивать силу мышц, выносливость. | Контрольные флажки Малые (теннисные) мячи, секундомер. |
| 4 |  |  | Прыжок в высоту.  «Челночный» бег | Обучить «челночному» бегу 3\*5 м; прыжку в высоту; совершенствовать технику прыжков через скакалку; развивать общую выносливость, силу мышц; формировать правильную осанку. | 4 кубика, гимнастические лавочки, скакалки, стационарные перекладины, большие обручи. |
| 5 |  |  | Прыжок в высоту. «Челночный» бег | Совершенствовать технику выполнения упражнений, ранее изученных. | 4 кубика, скакалки, 2 больших мяча |
| 6 |  |  | Строевая подготовка. Бег. Прыжок в высоту | Обучать расчету по порядку; развивать координационные способности; совершенствовать технику: метания в цель (дифференцировка мышечных усилий); бега на 30 метров; формировать правильную осанку | 10 н\мячей, 20 м\мячей, контрольные флажки, 2 секундомера |
| 7 |  |  | Строевая подготовка. Метание в цель. Прыжок вверх с места | Совершенствовать приемы строевой подготовки; развивать координационные способности; скоростные качества; совершенствовать технику метания в цель | Скамейка, 5 н\мячей, горбатая лесенка, вертикальная лесенка, вкопанные шины, 15 теннисных мячей, 2 секундомера, 2 поворотных флажка |
| 8 |  |  | Равновесие. Скакалка.  Прыжок вверх. Бег | Развивать общую выносливость; координационные способности; силу; ловкость; быстроту | 2 б\мяча, скамейка, 5 н\мячей, горбатая лесенка, вертикальная лесенка, вкопанные шины, 15 |
| 9 |  |  | Бег на 30 метров. Скакалка. Отжимание | Развивать выносливость; общие физические качества; сдать зачет: бег на 30 метров | 2 секундомера, 10 скакалок, 2 эстафетные палочки, 2 поворотных флажка, 10 кеглей |
| 10 |  |  | Бег. Метание на дальность. Подтягивание на гимнастической стенке | Развивать общую выносливость; общие физические качества; обучать передаче эстафетной палочки | 2 эстафетные палочки, теннисные мячи, 2 в\мяча, контрольные флажки |
| 11 |  |  | Строевая подготовка. «Челночный» бег. Метание на дальность. Прыжок в длину с места | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику «челночного» бега, метания, прыжка в длину с\м; совершенствовать приемы строевой подготовки > | 2 кубика, 2 секундомера, 21 теннисный мяч, 1 р\мяч На спортивной площадке |
| 12 |  |  | Прыжок в длину с места. Метание в цель | Развивать общую выносливость, координационные способности; основные физические качества; сдать зачет: прыжок в длину с места | Рулетка, 2 эстафетные палочки, 2 г\скамейки, «козел», 3 в\мяча, 21 т\мяч, контрольные флажки |
| 13 |  |  | Прыжок в длину с разбега. Метание в цель | Развивать общую выносливость, основные координационные навыки; физические качества; обучить прыжку в длину с\р; совершенствовать технику метания в цель | 21 теннисный мяч, флажки, 10 скакалок, 6 кубиков, оборудование для полосы препятствий |
| 14 |  |  | Строевая подготовка. Прыжки в длину с разбега. Метание в цель. Скакалка | Развивать общую выносливость, основные физические качества; обучить прыжку в длину с разбега; | 21 теннисный мяч, флажки, 10 скакалок, 6 кубиков, оборудование для полосы препятствий |
| 15 |  |  | Метание в цель. Прыжок в длину с разбега. Равновесие. Обруч | Развивать общую выносливость, координационные способности; сдать зачет: метание в горизонтальную цель; совершенствовать технику прыжка в длину с\р | 9 теннисных мячей, 10 обручей. Малый резиновый мяч, 1 булава На спортивной площадке |
| 16 |  |  | Медленный бег. Прыжки в длину с разбега. Подтягивание на перекладине. Обруч | Развивать общую выносливость; основные физические качества; сдать зачет: прыжок в длину с разбега; формировать правильную осанку; медленный бег до 2 минут. | Рулетка, лопата, грабли, 10 обручей |
| 17 |  | Гимнастика (16 часов) | Строевая подготовка. Кувырок  вперед-назад. | Развивать общую выносливость; основные физические  качества; обучить кувырку вперед-назад; совершенствовать приемы строевой подготовки | Маты, 10 обручей, 10  скакалок, навесные н\перекладины, 2 б\мяча |
| 18 |  |  | Кувырок. Упражнения с обручем. | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику: кувырков; | Маты, г\скамейки, обручи, н\перекладины, б\мячи |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 |  |  | Стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой. | Развивать общую выносливость; совершенствовать технику: кувырков; обучить упражнениям с гимнастической палкой, стойке на лопатках | Маты, г\стенка, б\мячи |
| 20 |  |  | Стойка на лопатках. Лазанье по гимнастической скамейке. | Развивать общую выносливость; координационные качества; совершенствовать технику: акробатических упражнений; упражнений на г\скамейке; | Маты, г\стенка, 2 б\мяча |
| 21 |  |  | Строевая подготовка. Висы. Обруч. Подтягивания | Развивать общую выносливость; основные физические качества; обучить строевым перестроениям; совершенствовать технику: кувырков; стойки на лопатках, висов на гимнастической стенке | Маты, г\скамейки, обручи |
| 22 |  |  | Лазанье. Подтягивание на г\скамейке. Бег с препятствием | Развивать общую выносливость; координационные качества; обучить лазанию; совершенствовать технику подтягивания на г\скамейке | Канат, г\скамейки, маты, г\стенка, 2 барьера |
| 23 |  |  | Лазанье. Подтягивание. Скакалка | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; совершенствовать технику лазанья | Канат, г\скамейки, маты, г\стенка, 2 барьера, скакалки |
| 24 |  |  | Акробатика. Подтягивание. Скакалка | Развивать общую выносливость; совершенствовать основные физические качества | Маты, г\скамейки, г\стенка, скакалки, 2 б\мяча |
| 25 |  |  | Строевая подготовка. Акробатика | Развивать общую выносливость; совершенствовать приемы строевой подготовки; совершенствовать технику выполнения упражнений в акробатике | Маты, обручи, 10 булав, 10 м\мячей |
| 26 |  |  | Стойка на лопатках. Подтягивание | Развивать общую выносливость; основные физические качества; сдать зачет: стойка на лопатках | Маты, перекладины, г\бревно, г\скамейки, б\мячи, флажки, кегли |
| 27 |  |  | Отжимание. Равновесие на гимнастической скамейке. Лазанье | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; обучить равновесию на г\скамейке; совершенствовать технику лазанья по канату | г\бревно, канат, скакалки, б\мячи, булавы |
| 28 |  |  | Лазанье. Равновесие. Обруч. Скакалка | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; | Маты, канат, г\бревно, обручи, скакалки, г\палка, мел |
| 29 |  |  | Строевая подготовка. Подтягивание на гимнастической стенке. Лазанье по скамейке | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; совершенствовать приемы строевой подготовки; сдать зачет: подтягивание на г\стенке | Маты, г\скамейки, н\перекладины, обручи, конь, г\стенка, трамплин, г\бревно, |
| 30 |  |  | Подвижные игры. Бег | Развивать общую выносливость; воспитывать чувство товарищества, коллективизма; совершенствовать координационные способности | Маты, г\скамейки, н\перекладины, обручи, конь, г\стенка, трамплин, г\бревно, |
| 31 |  |  | Комплекс упражнений с мячами | Развивать общую выносливость; воспитывать чувство товарищества, коллективизма; совершенствовать координационные способности |  |
| 32 |  |  | Упражнения с набивными мячами | Развивать общую выносливость; воспитывать чувство товарищества, коллективизма; совершенствовать координационные способности > |  |
| 33 |  | Лыжная подготовка (12 часов) | Построение на лыжах. Ступающий шаг. ТБ | Подобрать обучающимся лыжи, помочь подобрать крепления и палки; ознакомить с порядком получения лыж, правилами пользования, ухода и сдачи на хранение; инструктаж по ТБ; | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 34 |  |  | Построение на лыжах. Ступающий шаг. ТБ | Подобрать обучающимся лыжи, помочь подобрать крепления и палки; ознакомить с порядком получения лыж, правилами пользования, ухода и сдачи на хранение; инструктаж по ТБ; обучить построению на лыжах и ступающему шагу | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 35 |  |  | Управление лыжей. Передвижение ступающим и приставным шагами | Обучить передвижению ступающим и приставным шагами; умению управлять лыжей; повороту переступанием вокруг пяток и носков лыж с палками и без палок; вырабатывать «чувство» лыж и снега | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 36 |  |  | Управление лыжей. Передвижение ступающим и приставным шагами | Обучить передвижению ступающим и приставным шагами; умению управлять лыжей; повороту переступанием вокруг пяток и носков лыж с палками и без палок; вырабатывать «чувство» лыж и снега | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 37 |  |  | Передвижение на лыжах с поворотами. Стойка лыжника | Обучить передвижению с поворотами; стойке лыжника при спуске; совершенствовать управление лыжами, технику ступающего шага, поворотов «солнышко»; развивать общую выносливость | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 38 |  |  | Передвижение на лыжах с  поворотами. Стойка лыжника | Обучить передвижению с поворотами; стойке лыжника  при спуске; совершенствовать управление лыжами, технику ступающего шага, поворотов «солнышко»; развивать общую выносливость | Лыжи, палки  Учебная лыжня |
| 39 |  |  | Спуски на лыжах в различных стойках. Подъем на склон | Обучить спускам в различных стойках; подъему ступающим шагом; развивать общую выносливость; совершенствовать приобретенные навыки | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 40 |  |  | Спуски на лыжах в различных стойках. Подъем на склон | Обучить спускам в различных стойках; подъему ступающим шагом; развивать общую выносливость; совершенствовать приобретенные навыки | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 41 |  |  | Спуски на лыжах. Подъемы на склоны. | развивать общую выносливость; совершенствовать технику спусков в различных: стойках; | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 42 |  |  | Спуски на лыжах. Подъемы на склоны. | развивать общую выносливость; совершенствовать технику спусков в различных стойках; | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 43 |  |  | Скользящий шаг на лыжах. Спуски и подъемы | развивать общую выносливость; обучись скользящему шагу; совершенствовать технику передвижения по пересеченной местности до 600 м; сдать зачет: спуски и подъемы | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 44 |  |  | Скользящий шаг на лыжах. Спуски й подъемы | развивать общую выносливость; обучить скользящему шагу; совершенствовать технику передвижения по пересеченной местности до 600 м; сдать зачет: спуски и подъемы | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 45 |  | Подвижные игры (9 часов) | Игры зимой «Лучшие стрелки» | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику игр |  |
| 46 |  |  | Строевая подготовка. Подвижные игры «Карусели» | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику игр | Маты, скакалки, б\мячи, флажки |
| 47 |  |  | Строевая подготовка. Подвижные игры «Волшебный мешок» | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику игр | Маты, скакалки, б\мячи, флажки |
| 48 |  |  | Игры с бегом и прыжками «У медведя во бору» | Развивать общую выносливость; основные физические качества; комплексу акробатических упражнений; совершенствовать технику игр | Маты, в\мячи, |
| 49 |  |  | Игры с бегом и прыжками «Пустое место» | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику: бега, выполнения упражнений в акробатике | Маты, скакалки, в\мячи, н\мячи |
| 50 |  |  | Игры с бросанием, ловлей, метанием «Охотники и утки» | Развивать общую выносливость; основные координационные качества; | б\мячи, обручи |
| 51 |  |  | Игры с бросанием, ловлей, метанием «Кто дальше бросит?» | Развивать общую выносливость; основные координационные способности; | б\мячи,обручи |
| 52 |  |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Повторяй за мной» | Развивать общую выносливость; основные физические качества; | Маты, скакалки, в\мячи |
| 53 |  |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Часовые и разведчики» | Развивать общую выносливость; основные физические качества; | маты, оборудование для п\препятствий |
| 54 |  | Легкая атлетика. Подвижные игры. (17 часов) | Строевая подготовка. Игра «Отгадай по голосу» | Учить строевым упражнениям; обучать бегу с высокого старта; прыжку с места; метанию на дальность; развивать общую выносливость, силу мышц. | Контрольные флажки |
| 55 |  |  | Строевая подготовка. Бег. Метание на дальность. Игра «Что изменилось?» | Совершенствовать приемы строевой подготовки; совершенствовать технику: бега на 30 метров; прыжка в длину с\м; метания м\мяча на дальность; развивать силу мышц, выносливость. | Контрольные флажки Малые (теннисные) мячи, секундомер. |
| 56 |  |  | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. Игра «Салки маршем» | Обучить «челночному» бегу 3\*10 м; прыжку в высоту; совершенствовать технику прыжков через скакалку; развивать общую выносливость, силу мышц; формировать правильную осанку. | 4 кубика, гимнастические лавочки,скакалки, стационарные перекладины, большие обручи. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 57 |  |  | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. Игра «Веревочный круг» | Совершенствовать технику выполнения упражнений, ранее изученных. | 4 кубика, скакалки, 2 больших мяча |
| 58 |  |  | Строевая подготовка. Бег. Прыжок в высоту. Игра «У ребят порядок строгий» | Обучать расчету по порядку; развивать координационные способности; совершенствовать технику: метания в цель (дифференцировка мышечных усилий); бега на 30 метров; формировать правильную осанку | 10 н\мячей, 20 м\мячей, контрольные флажки, 2 секундомера |
| 59 |  |  | Строевая подготовка. Метание в цель. Прыжок вверх с места. Игра «Охотники и утки» | Совершенствовать приемы строевой подготовки; развивать координационные способности; скоростные качества; совершенствовать технику метания в цель | Скамейка, 5 н\мячей, горбатая лесенка, вертикальная лесенка, вкопанные шины, 15 теннисных мячей, 2 секундомера, 2 поворотных флажка |
| 60 |  |  | Равновесие. Скакалка. Прыжок вверх. Бег | Развивать общую выносливость; координационные способности; силу; ловкость; быстроту | 2 б\мяча, скамейка, 5 н\мячей, вертикальная  лесенка, вкопанные шины, 15 теннисных мячей, 2 секундомера, 2 поворотных флажка |
| 61 |  |  | Бег на 30 метров. Скакалка. Отжимание | Развивать выносливость; общие физические качества; сдать зачет: бег на 30 метров | 2 секундомера, 10 скакалок, 2 эстафетные палочки, 2 поворотных флажка, 10 кеглей |
| 62 |  |  | Бег. Метание на дальность. Подтягивание на гимнастической стенке. Игра «Кто дальше бросит» | Развивать общую выносливость; общие физические качества; обучать передаче эстафетной палочки | 2 эстафетные палочки, теннисные мячи, 2 в\мяча, контрольные флажки |
| 63 |  |  | Строевая подготовка. «Челночный» бег. Метание на дальность. Прыжок в длину с места | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику «челночного» бега, метания, прыжка в длину с\м; совершенствовать приемы строевой подготовки | 2 кубика, 2 секундомера, 21 теннисный мяч, 1 р\мяч |
| 64 |  |  | Прыжок в длину с места. Метание в цель | Развивать общую выносливость, координационные способности; основные физические качества; сдать зачет: прыжок в длину с места | Рулетка, 2 эстафетные палочки, 2 г\скамейки, 3 в\мяча, 21 т\мяч, контрольные флажки |
| 65 |  |  | Прыжок в длину с разбега. Метание в цель | Развивать общую выносливость, основные координационные навыки; физические качества; обучить прыжку в длину с\р; совершенствовать технику метания в цель | 21 теннисный мяч, флажки, 10 скакалок, 6 кубиков, оборудование для полосы препятствий |
| 66 |  |  | Строевая подготовка. Прыжки в длину с разбега. Метание в цель. Скакалка | Развивать общую выносливость, основные физические качества; обучить прыжку в длину с разбега; сдать зачет: прыжок в длину с разбега; | 21 теннисный мяч, флажки, 10 скакалок, 6 кубиков, оборудование для полосы препятствий |
| 67 |  |  | Метание в цель. Прыжок в длину с разбега. Равновесие. Обруч | Развивать общую выносливость, координационные способности; сдать зачет: метание в горизонтальную цель; совершенствовать технику прыжка в длину с\р | 9 теннисных мячей, 10 обручей. Малый резиновый мяч, 1 булава |
| 68 |  |  | Метание в цель. Прыжок в длину с разбега. Равновесие. Обруч | Развивать общую выносливость, координационные способности; сдать зачет: метание в горизонтальную цель; совершенствовать технику прыжка в длину с\р | 9 теннисных мячей, 10 обручей. Малый резиновый мяч, 1 булава |

**3 класс (2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Наименование изучаемого раздела** | **Тема урока** | **Цели и задачи** | **Оборудование** |
| 1 |  | Лёгкая атлетика. (16 часов) | Организационные мероприятия | Познакомиться с контингентом обучающихся; проинструктировать детей по ТБ на уроках ФК; учить построению класса по ранжиру по отделениям в одну шеренгу; провести одну подвижную игру. |  |
| 2 |  |  | Строевая подготовка | Учить строевым упражнениям; обучать бегу с высокого старта; прыжку с места; метанию на дальность; развивать общую выносливость, силу мышц. | Контрольные флажки |
| 3 |  |  | Строевая подготовка. Бег. Метание на дальность | Совершенствовать приемы строевой подготовки; совершенствовать технику: бега на 30 метров; прыжка в длину с\м; метания м\мяча на дальность; развивать силу мышц, выносливость. | Контрольные флажки Малые (теннисные) мячи, секундомер. |
| 4 |  |  | Прыжок в высоту.  «Челночный» бег | Обучить «челночному» бегу 3\*5 м; прыжку в высоту; совершенствовать технику прыжков через скакалку; развивать общую выносливость, силу мышц; формировать правильную осанку. | 4 кубика, гимнастические лавочки, скакалки, стационарные перекладины, большие обручи. |
| 5 |  |  | Прыжок в высоту. «Челночный» бег | Совершенствовать технику выполнения упражнений, ранее изученных. | 4 кубика, скакалки, 2 больших мяча |
| 6 |  |  | Строевая подготовка. Бег. Прыжок в высоту | Обучать расчету по порядку; развивать координационные способности; совершенствовать технику: метания в цель (дифференцировка мышечных усилий); бега на 30 метров; формировать правильную осанку | 10 н\мячей, 20 м\мячей, контрольные флажки, 2 секундомера |
| 7 |  |  | Строевая подготовка. Метание в цель. Прыжок вверх с места | Совершенствовать приемы строевой подготовки; развивать координационные способности; скоростные качества; совершенствовать технику метания в цель | Скамейка, 5 н\мячей, горбатая лесенка, вертикальная лесенка, вкопанные шины, 15 теннисных мячей, 2 секундомера, 2 поворотных флажка |
| 8 |  |  | Равновесие. Скакалка.  Прыжок вверх. Бег | Развивать общую выносливость; координационные способности; силу; ловкость; быстроту | 2 б\мяча, скамейка, 5 н\мячей, горбатая лесенка, вертикальная лесенка, вкопанные шины, 15 |
| 9 |  |  | Бег на 30 метров. Скакалка. Отжимание | Развивать выносливость; общие физические качества; сдать зачет: бег на 30 метров | 2 секундомера, 10 скакалок, 2 эстафетные палочки, 2 поворотных флажка, 10 кеглей |
| 10 |  |  | Бег. Метание на дальность. Подтягивание на гимнастической стенке | Развивать общую выносливость; общие физические качества; обучать передаче эстафетной палочки | 2 эстафетные палочки, теннисные мячи, 2 в\мяча, контрольные флажки |
| 11 |  |  | Строевая подготовка. «Челночный» бег. Метание на дальность. Прыжок в длину с места | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику «челночного» бега, метания, прыжка в длину с\м; совершенствовать приемы строевой подготовки > | 2 кубика, 2 секундомера, 21 теннисный мяч, 1 р\мяч На спортивной площадке |
| 12 |  |  | Прыжок в длину с места. Метание в цель | Развивать общую выносливость, координационные способности; основные физические качества; сдать зачет: прыжок в длину с места | Рулетка, 2 эстафетные палочки, 2 г\скамейки, «козел», 3 в\мяча, 21 т\мяч, контрольные флажки |
| 13 |  |  | Прыжок в длину с разбега. Метание в цель | Развивать общую выносливость, основные координационные навыки; физические качества; обучить прыжку в длину с\р; совершенствовать технику метания в цель | 21 теннисный мяч, флажки, 10 скакалок, 6 кубиков, оборудование для полосы препятствий |
| 14 |  |  | Строевая подготовка. Прыжки в длину с разбега. Метание в цель. Скакалка | Развивать общую выносливость, основные физические качества; обучить прыжку в длину с разбега; | 21 теннисный мяч, флажки, 10 скакалок, 6 кубиков, оборудование для полосы препятствий |
| 15 |  |  | Метание в цель. Прыжок в длину с разбега. Равновесие. Обруч | Развивать общую выносливость, координационные способности; сдать зачет: метание в горизонтальную цель; совершенствовать технику прыжка в длину с\р | 9 теннисных мячей, 10 обручей. Малый резиновый мяч, 1 булава На спортивной площадке |
| 16 |  |  | Медленный бег. Прыжки в длину с разбега. Подтягивание на перекладине. Обруч | Развивать общую выносливость; основные физические качества; сдать зачет: прыжок в длину с разбега; формировать правильную осанку; медленный бег до 2 минут. | Рулетка, лопата, грабли, 10 обручей |
| 17 |  | Гимнастика (16 часов) | Строевая подготовка. Кувырок  вперед-назад. | Развивать общую выносливость; основные физические  качества; обучить кувырку вперед-назад; совершенствовать приемы строевой подготовки | Маты, 10 обручей, 10  скакалок, навесные н\перекладины, 2 б\мяча |
| 18 |  |  | Кувырок. Упражнения с обручем. | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику: кувырков; | Маты, г\скамейки, обручи, н\перекладины, б\мячи |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 |  |  | Стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой. | Развивать общую выносливость; совершенствовать технику: кувырков; обучить упражнениям с гимнастической палкой, стойке на лопатках | Маты, г\стенка, б\мячи |
| 20 |  |  | Стойка на лопатках. Лазанье по гимнастической скамейке. | Развивать общую выносливость; координационные качества; совершенствовать технику: акробатических упражнений; упражнений на г\скамейке; | Маты, г\стенка, 2 б\мяча |
| 21 |  |  | Строевая подготовка. Висы. Обруч. Подтягивания | Развивать общую выносливость; основные физические качества; обучить строевым перестроениям; совершенствовать технику: кувырков; стойки на лопатках, висов на гимнастической стенке | Маты, г\скамейки, обручи |
| 22 |  |  | Лазанье. Подтягивание на г\скамейке. Бег с препятствием | Развивать общую выносливость; координационные качества; обучить лазанию; совершенствовать технику подтягивания на г\скамейке | Канат, г\скамейки, маты, г\стенка, 2 барьера |
| 23 |  |  | Лазанье. Подтягивание. Скакалка | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; совершенствовать технику лазанья | Канат, г\скамейки, маты, г\стенка, 2 барьера, скакалки |
| 24 |  |  | Акробатика. Подтягивание. Скакалка | Развивать общую выносливость; совершенствовать основные физические качества | Маты, г\скамейки, г\стенка, скакалки, 2 б\мяча |
| 25 |  |  | Строевая подготовка. Акробатика | Развивать общую выносливость; совершенствовать приемы строевой подготовки; совершенствовать технику выполнения упражнений в акробатике | Маты, обручи, 10 булав, 10 м\мячей |
| 26 |  |  | Стойка на лопатках. Подтягивание | Развивать общую выносливость; основные физические качества; сдать зачет: стойка на лопатках | Маты, перекладины, г\бревно, г\скамейки, б\мячи, флажки, кегли |
| 27 |  |  | Отжимание. Равновесие на гимнастической скамейке. Лазанье | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; обучить равновесию на г\скамейке; совершенствовать технику лазанья по канату | г\бревно, канат, скакалки, б\мячи, булавы |
| 28 |  |  | Лазанье. Равновесие. Обруч. Скакалка | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; | Маты, канат, г\бревно, обручи, скакалки, г\палка, мел |
| 29 |  |  | Строевая подготовка. Подтягивание на гимнастической стенке. Лазанье по скамейке | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; совершенствовать приемы строевой подготовки; сдать зачет: подтягивание на г\стенке | Маты, г\скамейки, н\перекладины, обручи, конь, г\стенка, трамплин, г\бревно, |
| 30 |  |  | Подвижные игры. Бег | Развивать общую выносливость; воспитывать чувство товарищества, коллективизма; совершенствовать координационные способности | Маты, г\скамейки, н\перекладины, обручи, конь, г\стенка, трамплин, г\бревно, |
| 31 |  |  | Комплекс упражнений с мячами | Развивать общую выносливость; воспитывать чувство товарищества, коллективизма; совершенствовать координационные способности |  |
| 32 |  |  | Упражнения с набивными мячами | Развивать общую выносливость; воспитывать чувство товарищества, коллективизма; совершенствовать координационные способности > |  |
| 33 |  | Лыжная подготовка (12 часов) | Построение на лыжах. Ступающий шаг. ТБ | Подобрать обучающимся лыжи, помочь подобрать крепления и палки; ознакомить с порядком получения лыж, правилами пользования, ухода и сдачи на хранение; инструктаж по ТБ; | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 34 |  |  | Построение на лыжах. Ступающий шаг. ТБ | Подобрать обучающимся лыжи, помочь подобрать крепления и палки; ознакомить с порядком получения лыж, правилами пользования, ухода и сдачи на хранение; инструктаж по ТБ; обучить построению на лыжах и ступающему шагу | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 35 |  |  | Управление лыжей. Передвижение ступающим и приставным шагами | Обучить передвижению ступающим и приставным шагами; умению управлять лыжей; повороту переступанием вокруг пяток и носков лыж с палками и без палок; вырабатывать «чувство» лыж и снега | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 36 |  |  | Управление лыжей. Передвижение ступающим и приставным шагами | Обучить передвижению ступающим и приставным шагами; умению управлять лыжей; повороту переступанием вокруг пяток и носков лыж с палками и без палок; вырабатывать «чувство» лыж и снега | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 37 |  |  | Передвижение на лыжах с поворотами. Стойка лыжника | Обучить передвижению с поворотами; стойке лыжника при спуске; совершенствовать управление лыжами, технику ступающего шага, поворотов «солнышко»; развивать общую выносливость | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 38 |  |  | Передвижение на лыжах с  поворотами. Стойка лыжника | Обучить передвижению с поворотами; стойке лыжника  при спуске; совершенствовать управление лыжами, технику ступающего шага, поворотов «солнышко»; развивать общую выносливость | Лыжи, палки  Учебная лыжня |
| 39 |  |  | Спуски на лыжах в различных стойках. Подъем на склон | Обучить спускам в различных стойках; подъему ступающим шагом; развивать общую выносливость; совершенствовать приобретенные навыки | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 40 |  |  | Спуски на лыжах в различных стойках. Подъем на склон | Обучить спускам в различных стойках; подъему ступающим шагом; развивать общую выносливость; совершенствовать приобретенные навыки | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 41 |  |  | Спуски на лыжах. Подъемы на склоны. | развивать общую выносливость; совершенствовать технику спусков в различных: стойках; | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 42 |  |  | Спуски на лыжах. Подъемы на склоны. | развивать общую выносливость; совершенствовать технику спусков в различных стойках; | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 43 |  |  | Скользящий шаг на лыжах. Спуски и подъемы | развивать общую выносливость; обучись скользящему шагу; совершенствовать технику передвижения по пересеченной местности до 600 м; сдать зачет: спуски и подъемы | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 44 |  |  | Скользящий шаг на лыжах. Спуски й подъемы | развивать общую выносливость; обучить скользящему шагу; совершенствовать технику передвижения по пересеченной местности до 600 м; сдать зачет: спуски и подъемы | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 45 |  | Подвижные игры (9 часов) | Игры зимой «Лучшие стрелки» | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику игр |  |
| 46 |  |  | Строевая подготовка. Подвижные игры «Карусели» | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику игр | Маты, скакалки, б\мячи, флажки |
| 47 |  |  | Строевая подготовка. Подвижные игры «Волшебный мешок» | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику игр | Маты, скакалки, б\мячи, флажки |
| 48 |  |  | Игры с бегом и прыжками «У медведя во бору» | Развивать общую выносливость; основные физические качества; комплексу акробатических упражнений; совершенствовать технику игр | Маты, в\мячи, |
| 49 |  |  | Игры с бегом и прыжками «Пустое место» | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику: бега, выполнения упражнений в акробатике | Маты, скакалки, в\мячи, н\мячи |
| 50 |  |  | Игры с бросанием, ловлей, метанием «Охотники и утки» | Развивать общую выносливость; основные координационные качества; | б\мячи, обручи |
| 51 |  |  | Игры с бросанием, ловлей, метанием «Кто дальше бросит?» | Развивать общую выносливость; основные координационные способности; | б\мячи,обручи |
| 52 |  |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Повторяй за мной» | Развивать общую выносливость; основные физические качества; | Маты, скакалки, в\мячи |
| 53 |  |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Часовые и разведчики» | Развивать общую выносливость; основные физические качества; | маты, оборудование для п\препятствий |
| 54 |  | Легкая атлетика. Подвижные игры. (17 часов) | Строевая подготовка. Игра «Отгадай по голосу» | Учить строевым упражнениям; обучать бегу с высокого старта; прыжку с места; метанию на дальность; развивать общую выносливость, силу мышц. | Контрольные флажки |
| 55 |  |  | Строевая подготовка. Бег. Метание на дальность. Игра «Что изменилось?» | Совершенствовать приемы строевой подготовки; совершенствовать технику: бега на 30 метров; прыжка в длину с\м; метания м\мяча на дальность; развивать силу мышц, выносливость. | Контрольные флажки Малые (теннисные) мячи, секундомер. |
| 56 |  |  | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. Игра «Салки маршем» | Обучить «челночному» бегу 3\*10 м; прыжку в высоту; совершенствовать технику прыжков через скакалку; развивать общую выносливость, силу мышц; формировать правильную осанку. | 4 кубика, гимнастические лавочки,скакалки, стационарные перекладины, большие обручи. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 57 |  |  | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. Игра «Веревочный круг» | Совершенствовать технику выполнения упражнений, ранее изученных. | 4 кубика, скакалки, 2 больших мяча |
| 58 |  |  | Строевая подготовка. Бег. Прыжок в высоту. Игра «У ребят порядок строгий» | Обучать расчету по порядку; развивать координационные способности; совершенствовать технику: метания в цель (дифференцировка мышечных усилий); бега на 30 метров; формировать правильную осанку | 10 н\мячей, 20 м\мячей, контрольные флажки, 2 секундомера |
| 59 |  |  | Строевая подготовка. Метание в цель. Прыжок вверх с места. Игра «Охотники и утки» | Совершенствовать приемы строевой подготовки; развивать координационные способности; скоростные качества; совершенствовать технику метания в цель | Скамейка, 5 н\мячей, горбатая лесенка, вертикальная лесенка, вкопанные шины, 15 теннисных мячей, 2 секундомера, 2 поворотных флажка |
| 60 |  |  | Равновесие. Скакалка. Прыжок вверх. Бег | Развивать общую выносливость; координационные способности; силу; ловкость; быстроту | 2 б\мяча, скамейка, 5 н\мячей, вертикальная  лесенка, вкопанные шины, 15 теннисных мячей, 2 секундомера, 2 поворотных флажка |
| 61 |  |  | Бег на 30 метров. Скакалка. Отжимание | Развивать выносливость; общие физические качества; сдать зачет: бег на 30 метров | 2 секундомера, 10 скакалок, 2 эстафетные палочки, 2 поворотных флажка, 10 кеглей |
| 62 |  |  | Бег. Метание на дальность. Подтягивание на гимнастической стенке. Игра «Кто дальше бросит» | Развивать общую выносливость; общие физические качества; обучать передаче эстафетной палочки | 2 эстафетные палочки, теннисные мячи, 2 в\мяча, контрольные флажки |
| 63 |  |  | Строевая подготовка. «Челночный» бег. Метание на дальность. Прыжок в длину с места | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику «челночного» бега, метания, прыжка в длину с\м; совершенствовать приемы строевой подготовки | 2 кубика, 2 секундомера, 21 теннисный мяч, 1 р\мяч |
| 64 |  |  | Прыжок в длину с места. Метание в цель | Развивать общую выносливость, координационные способности; основные физические качества; сдать зачет: прыжок в длину с места | Рулетка, 2 эстафетные палочки, 2 г\скамейки, 3 в\мяча, 21 т\мяч, контрольные флажки |
| 65 |  |  | Прыжок в длину с разбега. Метание в цель | Развивать общую выносливость, основные координационные навыки; физические качества; обучить прыжку в длину с\р; совершенствовать технику метания в цель | 21 теннисный мяч, флажки, 10 скакалок, 6 кубиков, оборудование для полосы препятствий |
| 66 |  |  | Строевая подготовка. Прыжки в длину с разбега. Метание в цель. Скакалка | Развивать общую выносливость, основные физические качества; обучить прыжку в длину с разбега; сдать зачет: прыжок в длину с разбега; | 21 теннисный мяч, флажки, 10 скакалок, 6 кубиков, оборудование для полосы препятствий |
| 67 |  |  | Метание в цель. Прыжок в длину с разбега. Равновесие. Обруч | Развивать общую выносливость, координационные способности; сдать зачет: метание в горизонтальную цель; совершенствовать технику прыжка в длину с\р | 9 теннисных мячей, 10 обручей. Малый резиновый мяч, 1 булава |
| 68 |  |  | Метание в цель. Прыжок в длину с разбега. Равновесие. Обруч | Развивать общую выносливость, координационные способности; сдать зачет: метание в горизонтальную цель; совершенствовать технику прыжка в длину с\р | 9 теннисных мячей, 10 обручей. Малый резиновый мяч, 1 булава |

**4 класс (2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Наименование изучаемого раздела | Тема урока | Цели и задачи | Оборудование |
| 1 |  | Легкая атлетика  (16 часов) | Организационные мероприятия | Познакомиться с контингентом обучающихся; проинструктировать детей по ТБ на уроках ФК; учить построению класса по ранжиру по отделениям в одну шеренгу; провести одну подвижную игру. |  |
| 2 |  |  | Строевая подготовка | Учить строевым упражнениям; обучать бегу с высокого старта; прыжку с места; метанию на дальность; развивать общую выносливость, силу мышц. | Контрольные флажки |
| 3 |  |  | Строевая подготовка. Бег с низкого старта. Метание на дальность | Совершенствовать приемы строевой подготовки; совершенствовать технику: бега на 40 метров; метания м\мяча на дальность; развивать силу мышц, выносливость. | Контрольные флажки Малые (теннисные) мячи, секундомер. |
| 4 |  |  | Прыжок в высоту. «Челночный» бег | Обучить «челночному» бегу 3\*10 м; прыжку в высоту способом «перешагивание»; совершенствовать технику прыжков через скакалку; развивать общую выносливость, силу мышц; формировать правильную осанку. | 4 кубика, гимнастические лавочки,скакалки, стационарные перекладины, большие обручи. |
| 5 |  |  | Прыжок в высоту. «Челночный» бег | Совершенствовать технику выполнения упражнений, ранее изученных. | 4 кубика, скакалки, 2 больших мяча |
| 6 |  |  | Строевая подготовка. Бег с препятствиями. Прыжок в высоту | Обучать расчету по порядку; развивать координационные способности; совершенствовать технику: метания в цель (дифференцировка мышечных усилий); бега на 40 метров; формировать правильную осанку | 10 н\мячей, 20 м\мячей, контрольные флажки, 2 секундомера |
| 7 |  |  | Строевая подготовка. Метание в цель. Прыжок боком с опорой | Совершенствовать приемы строевой подготовки; развивать координационные способности; скоростные качества; совершенствовать технику метания в цель | Скамейка, 5 н\мячей, горбатая лесенка, вертикальная лесенка, вкопанные шины, 15 теннисных мячей, 2 секундомера, 2 поворотных флажка |
| 8 |  |  | Равновесие. Скакалка. Прыжок вверх. Бег | Развивать общую выносливость; координационные способности; силу; ловкость; быстроту; прыжок вверх | 2 б\мяча, скамейка, 5 н\мячей, горбатая лесенка, |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | способом «перешагивание» | вертикальная лесенка, вкопанные шины, 15 теннисных мячей, 2 секундомера, 2 поворотных флажка |
| 9 |  |  | Бег на 30 метров. Скакалка. Отжимание | Развивать выносливость; общие физические качества; сдать зачет: бег на 30 метров | 2 секундомера, 10 скакалок, 2 эстафетные палочки, 2 поворотных флажка, 10 кеглей |
| 10 |  |  | Бег. Метание на дальность. Подтягивание на гимнастической стенке | Развивать общую выносливость; общие физические качества; обучать передаче эстафетной палочки | 2 эстафетные палочки, теннисные мячи, 2 в\мяча, контрольные флажки |
| 11 |  |  | Строевая подготовка. Эстафета. Метание на дальность. Прыжок в длину с места | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику эстафетного бега, метания, прыжка в длину с\м; совершенствовать приемы строевой подготовки | 2 кубика, 2 секундомера, 21 теннисный мяч, 1 р\мяч |
| 12 |  |  | Прыжок в длину с места. Метание в цель | Развивать общую выносливость, координационные способности; основные физические качества; сдать зачет: прыжок в длину с места | Рулетка, 2 эстафетные палочки, 2 г\скамейки, «козел», 3 в\мяча, 21 т\мяч, контрольные флажки |
| 13 |  |  | Прыжок в длину с разбега. Метание в цель | Развивать общую выносливость, основные координационные навыки; физические качества; обучить прыжку в длину с\р; совершенствовать технику метания в цель | 21 теннисный мяч, флажки, 10 скакалок, 6 кубиков, оборудование для полосы препятствий |
| 14 |  |  | Строевая подготовка. Прыжки в длину с разбега. Метание в цель. Скакалка | Развивать общую выносливость, основные физические качества; обучить прыжку в длину с разбега; | 21 теннисный мяч, флажки, 10 скакалок, 6 кубиков, оборудование для полосы препятствий |
| 15 |  |  | Метание в цель. Прыжок в длину с разбега. Равновесие. Обруч | Развивать общую выносливость, координационные способности; сдать зачет: метание в горизонтальную цель; совершенствовать технику прыжка в длину с\р «согнув ноги» | 9 теннисных мячей, 10 обручей. Малый резиновый мяч, 1 булава На спортивной площадке |
| 16 |  |  | Медленный бег. Прыжки в длину с разбега. Подтягивание на перекладине. Обруч | Развивать общую выносливость; основные физические качества; сдать зачет: прыжок в длину с разбега;  формировать правильную осанку; медленный бег до 3 минут. | Рулетка, лопата, грабли, 10 обручей |
| 17 |  | Гимнастика  (16 часов) | Строевая подготовка. Перекаты и кувырки | Развивать общую выносливость; основные физические качества; обучить перекатам; совершенствовать приемы строевой подготовки | Маты, 10 обручей, 10 скакалок, навесные н\перекладины, 2 б\мяча |
| 18 |  |  | Перекаты. Упражнения с обручем. | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику: кувырков; перекатов | Маты, г\скамейки, обручи, н\перекладины, б\мячи |
| 19 |  |  | «Мостик». Упражнения с гимнастической палкой. | Развивать общую выносливость; совершенствовать технику: кувырков; обучить упражнениям с гимнастической палкой, стойке на лопатках | Маты, г\стенка, б\мячи |
| 20 |  |  | «Ласточка». Лазанье по гимнастической скамейке. | Развивать общую выносливость; координационные качества; совершенствовать технику: акробатических упражнений; упражнений на г\скамейке; | Маты, г\стенка, 2 б\мяча |
| 21 |  |  | Строевая подготовка. Висы. Обруч. Упор. | Развивать общую выносливость; основные физические качества; обучить строевым перестроениям; совершенствовать технику: кувырков; стойки на лопатках, висов на гимнастической стенке на согнутых руках | Маты, г\скамейки, обручи |
| 22 |  |  | Лазанье. Подтягивание на г\стенке. Бег с препятствием | Развивать общую выносливость; координационные качества; обучить лазанию; совершенствовать технику подтягивания на г\стенке | Канат, г\скамейки, маты, г\стенка, 2 барьера |
| 23 |  |  | Лазанье. Подтягивание. Скакалка | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; совершенствовать технику лазанья | Канат, г\скамейки, маты, г\стенка, 2 барьера, скакалки |
| 24 |  |  | Акробатика. Подтягивание. Скакалка | Развивать общую выносливость; совершенствовать основные физические качества | Маты, г\скамейки, г\стенка, скакалки, 2 б\мяча |
| 25 |  |  | Строевая подготовка. Акробатика | Развивать общую выносливость; совершенствовать приемы строевой подготовки; совершенствовать технику выполнения упражнений в акробатике | Маты, обручи, 10 булав, 10 м\мячей |
| 26 |  |  | «Мостик». Подтягивание | Развивать общую выносливость; основные физические качества; сдать зачет: «мостик» | Маты, перекладины, г\бревно, г\скамейки, б\мячи, флажки, кегли |
| 27 |  |  | Отжимание. Равновесие на гимнастическом бревне. Лазанье по канату | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; обучить равновесию на г\бревне; совершенствовать технику лазанья по канату | г\бревно, канат, скакалки, б\мячи, булавы |
| 28 |  |  | Лазанье по канату. Равновесие. Обруч. Скакалка | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; | Маты, канат, г\бревно, обручи, скакалки, г\палка, мел |
| 29 |  |  | Строевая подготовка. Подтягивание на гимнастической стенке. Опорный прыжок | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; совершенствовать приемы строевой подготовки; сдать зачет: подтягивание на г\стенке | Маты, г\скамейки, н\перекладины, обручи, конь, г\стенка, трамплин, г\бревно, |
| 30 |  |  | Опорный прыжок. Бег в чередовании с ходьбой. | Развивать общую выносливость; воспитывать чувство товарищества, коллективизма; совершенствовать координационные способности | Маты, г\скамейки, н\перекладины, обручи, конь, г\стенка, трамплин, г\бревно, |
| 31 |  |  | Опорный прыжок | Развивать общую выносливость; воспитывать чувство товарищества, коллективизма; совершенствовать координационные способности | козел |
| 32 |  |  | Упражнения с набивными мячами | Развивать общую выносливость; воспитывать чувство товарищества, коллективизма; совершенствовать координационные способности |  |
| 33 |  | Лыжная подготовка.  (12 часов) | Построёние на лыжах. Ступающий шаг. ТБ | Подобрать обучающимся лыжи, помочь подобрать крепления и палки; ознакомить с порядком получения лыж, правилами пользования, ухода и сдачи на хранение; инструктаж по ТБ; | Лыжи, палки  учебная лыжня |
| 34 |  |  | Построение на лыжах. Ступающий шаг. ТБ | Подобрать обучающимся лыжи, помочь подобрать крепления и палки; ознакомить с порядком получения лыж, правилами пользования, ухода и сдачи на хранение; инструктаж по ТБ; обучить построению на лыжах и ступающему шагу | Лыжи, палки  учебная лыжня |
| 35 |  |  | Управление лыжей. Попеременный двухшажный ход | Обучить передвижению ступающим и приставным шагами; умению управлять лыжей; повороту переступанием вокруг пяток и носков лыж с палками и без палок; вырабатывать «чувство» лыж и снега | Лыжи, палки  учебная лыжня |
| 36 |  |  | Управление лыжей. Попеременный двухшажный ход | Обучить передвижению ступающим и приставным шагами; умению управлять лыжей; повороту переступанием вокруг пяток и носков лыж с палками и без палок; вырабатывать «чувство» лыж и снега | Лыжи, палки  Учебная лыжня |
| 37 |  |  | Передвижение на лыжах с поворотами. Спуски в средней  стойке | Обучить передвижению с поворотами; стойке лыжника при спуске; совершенствовать управление лыжами,  технику ступающего шага, поворотов «солнышко»; развивать общую выносливость | Лыжи, палки  Учебная лыжня |
| 38 |  |  | Передвижение на лыжах с поворотами. Спуски в средней стойке | Обучить передвижению с поворотами; стойке лыжника при спуске; совершенствовать управление лыжами, технику ступающего шага, поворотов «солнышко»; развивать общую выносливость | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 39 |  |  | Спуски на лыжах в различных стойках. Подъем на склон «ёлочкой» | Обучить спускам в различных стойках; подъему елочкой; развивать общую выносливость; совершенствовать приобретенные навыки | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 40 |  |  | Спуски на лыжах в различных стойках. Подъем на склон «ёлочкой» | Обучить спускам в различных стойках; подъему елочкой; развивать общую выносливость; совершенствовать приобретенные навыки | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 41 |  |  | Спуски на лыжах. Подъемы на склон «лесенкой». | развивать общую выносливость; совершенствовать технику спусков в различных стойках; обучить подъему «лесенкой»; | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 42 |  |  | Спуски на лыжах. Подъемы на склоны «лесенкой». | развивать общую выносливость; совершенствовать технику спусков в различных стойках; обучить подъему «лесенкой»; | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 43 |  |  | Скользящий шаг на лыжах. Спуски и подъемы | развивать общую выносливость; обучить скользящему шагу; совершенствовать технику передвижения по пересеченной местности до 1500 м; сдать зачет: спуски и подъемы | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 44 |  |  | Скользящий шаг на лыжах. Спуски и подъемы | развивать общую выносливость; обучить скользящему шагу; совершенствовать технику передвижения по пересеченной местности до 1500 м; сдать зачет: спуски и подъемы | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 45 |  | Подвижные игры. (9 часов) | Игры зимой «Снежком по мячу» | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику игр |  | |
| 46 |  |  | Подвижные игры «Крепость» | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику игр | Маты, скакалки, б\мячи, флажки | |
| 47 |  |  | Строевая подготовка. Подвижные игры «Музыкальные змейки» | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику игр | Маты, скакалки, б\мячи, флажки | |
| 48 |  |  | Игры с бегом и прыжками «Кто обгонит?» | Развивать общую выносливость; основные физические качества; комплексу акробатических упражнений; совершенствовать технику игр | Маты, в\мячи, | |
| 49 |  |  | Игры с бегом и прыжками «Бездомный заяц» | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику: бега, выполнения упражнений в акробатике | Маты, скакалки, в\мячи, н\мячи |
| 50 |  |  | Игры с бросанием, ловлей, метанием «Подвижная цель» | Развивать общую выносливость; основные координационные качества; | б\мячи, обручи |
| 51 |  |  | Игры с бросанием, ловлей, метанием «Обгони мяч» | Развивать общую выносливость; основные координационные способности; | б\мячи, обручи |
| 52 |  |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Светофор» | Развивать общую выносливость; основные физические качества; | Маты, скакалки, в\мячи |
| 53 |  |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Запрещенное движение» | Развивать общую выносливость; основные физические качества; | маты, оборудование для п\препятствий |
| 54 |  | Легкая атлетика. Подвижные игры.(15 часов) | Строевая подготовка | Учить строевым упражнениям; обучать бегу с высокого старта; прыжку с места; метанию на дальность; развивать общую выносливость, силу мышц. | Контрольные флажки |
| 55 |  |  | Строевая подготовка. Бег с низкого старта. Метание на дальность | Совершенствовать приемы строевой подготовки; совершенствовать технику: бега на 40 метров; метания м\мяча на дальность; развивать силу мышц, выносливость. | Контрольные флажки Малые (теннисные) мячи, секундомер. |
| 56 |  |  | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. Игра «фигуры» | Обучить «челночному» бегу 3\*10 м; прыжку в высоту способом «перешагивание»; совершенствовать технику прыжков через скакалку; развивать общую выносливость, силу мышц; формировать правильную осанку. | 4 кубика, гимнастические лавочки, скакалки, стационарные перекладины, большие обручи. |
| 57 |  |  | Прыжок в высоту. «Челночный» бег | Совершенствовать технику выполнения упражнений, ранее изученных. | 4 кубика, скакалки, 2 больших мяча |
| 58 |  |  | Строевая подготовка. Бег с препятствиями. Прыжок в высоту. Игра «Волк во рву» | Обучать расчету по порядку; развивать координационные способности; совершенствовать технику: метания в цель (дифференцировка мышечных усилий); бега на 40 метров; формировать правильную осанку | 10 н\мячей, 20 м\мячей, контрольные флажки, 2 секундомера |
| 60 |  |  | Строевая подготовка. Метание в цель. Прыжок боком с опорой | Совершенствовать приемы строевой подготовки; развивать координационные способности; скоростные качества; совершенствовать технику метания в цель  - | Скамейка, 5 н\мячей, горбатая лесенка, вертикальная лесенка,  вкопанные шины, 15 теннисных мячей, 2 секундомера, 2 поворотных флажка |
| 61 |  |  | Равновесие. Скакалка. Прыжок вверх. Бег. Игра «Два Мороза» | Развивать общую выносливость; координационные способности; силу; ловкость; быстроту; прыжок вверх способом «перешагивание» | 2 б\мяча, скамейка, 5 н\мячей, горбатая лесенка, вертикальная лесенка, вкопанные шины, 15 теннисных мячей, 2 секундомера, 2 поворотных флажка |
| 62 |  |  | Бег на 30 метров. Скакалка. Отжимание | Развивать выносливость; общие физические качества; сдать зачет: бег на 30 метров  > | 2 секундомера, 10 скакалок, 2 эстафетные палочки, 2 поворотных флажка, 10 кеглей |
| 63 |  |  | Бег. Метание на дальность. Подтягивание на гимнастической стенке | Развивать общую выносливость; общие физические качества; обучать передаче эстафетной палочки | 2 эстафетные палочки, теннисные мячи, 2 в\мяча, контрольные флажки |
| 64 |  |  | Строева^ подготовка. Эстафета. Метание на дальность. Прыжок в длину с места | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику эстафетного бега, метания, прыжка в длину с\м; совершенствовать приемы строевой подготовки | 2 кубика, 2 секундомера, 21 теннисный мяч, 1 р\мяч |
| 65 |  |  | Прыжок в длину с места. Метание в цель | Развивать общую выносливость, координационные способности; основные физические качества; сдать зачет: прыжок в длину с места | Рулетка, 2 эстафетные палочки, 2 г\скамейки, «козел», 3 в\мяча, 21 т\мячэ контрольные флажки |
| 66 |  |  | Прыжок в длину с разбега. Метание в цель | Развивать общую выносливость, основные координационные навыки; физические качества; обучить прыжку в длину с\р; совершенствовать технику метания в цель | 21 теннисный мяч, флажки, 10 скакалок, 6 кубиков, оборудование для полосы препятствий |
| 67 |  |  | Строевая подготовка. Прыжки в длину с разбега. Метание в цель. Скакалка | Развивать общую выносливость, основные физические качества; обучить прыжку в длину с разбега; | 21 теннисный мяч, флажки, 10 скакалок, 6 кубиков, оборудование для полосы препятствий |
| 68 |  |  | Метание в цель. Прыжок в длину с разбега. Равновесие. Обруч | Развивать общую выносливость, координационные способности; сдать зачет: метание в горизонтальную  цель; совершенствовать технику прыжка в длину с\р «согнув ноги» | 9 теннисных мячей, 10 обручей. Малый  резиновый мяч, 1 булава На спортивной площадке |

**6 класс (2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата** | **Наименование изучаемого раздела** | **Тема урока** | **Цели и задачи** | **Оборудование** |
| 1 |  | Легкая атлетика.  (16 часов) | Строевая подготовка. Бег на короткие дистанции. Прыжки с места | Обучение технике: бега на короткие дистанции, прыжка с места; развитие быстроты, прыгучести | т/мячи |
| 2 |  |  | Строевая подготовка. Прыжки. Бег 30 метров. | Обучение технике бега на короткие дистанции, прыжков; развитие ловкости, выносливости, прыгучести | р/мячи |
| 3 |  |  | Строевая подготовка. Прыжки на двух и одной ноге. Бег. | Обучение технике: прыжки на двух и одной ноге, бега; развитие ловкости, выносливости, прыгучести | т/мячи |
| 4 |  |  | Строевая подготовка. Бег с ускорением. Прыжки в высоту. | Совершенствовать технику выполнения отталкивания. Обучать медленному бегу с равномерной скоростью до 5 минут; сдать зачет: бег на 30 метров | барьеры |
| 5 |  |  | Строевая подготовка. Бег с низкого старта. Прыжки в высоту. | Совершенствовать технику бега с низкого старта, прыжков в высоту; развитие быстроты, прыгучести | Беговая дорожка |
| 6 |  |  | Строевая подготовка. Прыжки в длину с разбега | Обучение технике прыжков с разбега; Развивать общую выносливость, основные координационные навыки; физические качества; сдать зачет: прыжок в высоту способом «перешагивание» | Скакалка, спорт, площадка |
| 7 |  |  | Строевая подготовка. Прыжки в длину с разбега | Обучение технике прыжков с разбега «согнув ноги»; Развивать общую выносливость, основные координационные навыки; физические качества; |  |
| 8 |  |  | Строевая подготовка. Эстафетный бег. Прыжки. | совершенствовать технику эстафетного бега на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки; развивать общую выносливость, силу мышц; формировать правильную осанку; совершенствовать технику прыжка в длину с\р; сдать зачет: прыжок в длину с разбега; | Эстафетные палочки, р/мячи |
| 9 |  |  | Строевая подготовка. Эстафетный бег. Метание мяча. | Развивать общую выносливость; общие физические качества; обучать передаче эстафетной палочки; развивать общую выносливость, силу мышц; формировать правильную осанку; | Эстафетные палочки, р/мячи, т/мячи |
| 10 |  |  | Строевая подготовка. Эстафетный бег. Метание мяча. | Развивать общую выносливость; общие физические качества; обучать передаче эстафетной палочки; развивать общую выносливость, силу мышц; формировать правильную осанку; | Эстафетные палочки, р/мячи, т/мячи |
| 11 |  |  | Строевая подготовка. Бег. Метание на дальность | Совершенствовать приемы строевой подготовки; совершенствовать технику: бега на 60 метров с низкого  старта; метания м\мяча в вертикальную цель; развивать силу мышц, выносливость. | Контрольные флажки Малые (теннисные) мячи,  секундомер.  На спортивной площадке |
| 12 |  |  | Строевая подготовка. Метание в цель. Равновесие. | Развивать общую выносливость, координационные способности; сдать зачет: метание в горизонтальную цель; | Грабли, лопата, 9 теннисных мячей, 10 обручей. Малый резиновый мяч, 1 булава На спортивной площадке |
| 13 |  |  | Строевая подготовка. Отжимание лежа в упоре. Бег. Метание на дуальность | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; совершенствовать приемы строевой подготовки | 2 секундомера, 10 м\мячей, барьер, 5 матов, 2 г\скамейки, «козел» На спортивной площадке |
| 14 |  |  | Строевая подготовка. Бег на 60 метров. Подтягивание на перекладине. Обруч | Развивать общую выносливость; основные физические качества; сдать зачет: бег 60 метров; формировать правильную осанку; | Рулетка, лопата, грабли, 10 обручей  На спортивной площадке |
| 15 |  |  | Равновесие. Скакалка. Прыжок вверх. Бег | Развивать общую выносливость; координационные способности; силу; ловкость; быстроту | 2 б\мяча, скамейка, 5 н\мячей, горбатая лесенка, вертикальная лесенка, вкопанные шины, 15 теннисных мячей, 2 секундомера, 2 поворотных флажка |
| 16 |  |  | Строевая подготовка. Бег с преодолением препятствий | Обучение технике бега и ходьбы с преодолением препятствий; развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств | Оборудование спортивной площадки |
| 19 |  | Гимнастика  (16 часов) | Строевая подготовка. Кувырок вперед-назад. | Развивать общую выносливость; основные физические качества; обучить кувырку вперед-назад; совершенствовать приемы строевой подготовки | Маты, подкидной мостик, «козел», 10 обручей, 10 скакалок, навесные н\перекладины, 2 б\мяча  Спортивный зал |
| 20 |  |  | Кувырок. Упражнения со скакалкой. | ^Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику: кувырков, упражнения со скакалкой; | Маты, г\скамейки, п\мостик, обручи, н\перекладины, б\мячи Спортивный зал |
| 21 |  |  | Кувырок. Стойка на лопатках | Развивать общую выносливость; совершенствовать технику: кувырков, обучить упражнениям стойке на лопатках; | Маты, г\стенка, б\мячи Спортивный зал |
| 22 |  |  | Стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой. | Развивать общую выносливость; координационные качества; совершенствовать технику: акробатических упражнений; упражнений с гимнастической палкой; | Маты, г\стенка, 2 б\мяча Спортивный зал |
| 23 |  |  | Стойка на лопатках. Подтягивание | Развивать общую выносливость; основные физические качества; | Маты, перекладины, г\бревно, г\скамейки, б\мячи, флажки, кегли Спортивный зал |
| 24 |  |  | Лазанье по канату. Подтягивание на г\скамейке. | Развивать общую выносливость; координационные качества; обучить лазанию по канату; совершенствовать технику подтягивания на г\скамейке | Канат, г\скамейки, маты, г\стенка, 2 барьера Спортивный зал |
| 25 |  |  | Лазанье йо канату. Подтягивание. Скакалка | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; совершенствовать технику лазанья по канату | Канат, г\скамейки, маты, г\стенка, 2 барьера, скакалки, низкая и высокая перекладины Спортивный зал |
| 26 |  |  | Лазанье по канату. Равновесие. Обруч. Скакалка | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; сдать зачет: лазанье по канату способом в три приема | Маты, канат, г\бревно, обручи, скакалки, г\палка, мел  Спортивный зал |
| 27 |  |  | Опорный прыжок | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; обучить равновесию на г\бревне; совершенствовать технику выполнения опорного прыжка способом «ноги врозь» | г\бревно, канат, скакалки, козел  Спортивный зал |
| 28 |  |  | Опорный прыжок | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; совершенствовать технику выполнения опорного прыжка способом «ноги врозь» | козел |
| 29 |  |  | Перелезание через гимнастического коня | Совершенствовать технику перелезания через гимнастического коня; сдать зачет: опорный прыжок «ноги врозь» | конь |
| 30 |  |  | Техника висов, упоров | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; | перекладины |
| 31 |  |  | Подтягивание на низкой перекладине. Лазанье по скамейке | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; совершенствовать приемы строевой подготовки; сдать зачет: подтягивание на н\перекладине | Маты, г\скамейки, н\перекладины, обручи, конь, г\стенка, трамплин, г\бревно, |
| 32 |  |  | Акробатика. Подтягивание. | Развивать общую выносливость; совершенствовать основные физические качества | Маты, г\скамейки, г\стенка, скакалки, 2 б\мяча |
| 33 |  |  | Подтягивание на низкой перекладине. Лазанье по скамейке | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; совершенствовать приемы строевой подготовки; сдать зачет: подтягивание на н\перекладине | Маты, г\скамейки, н\перекладины, обручи, конь, г\стенка, трамплин, г\бревно, |
| 34 |  |  | Акробатика. Подтягивание. | Развивать общую выносливость; совершенствовать основные физические качества | Маты, г\скамейки, г\стенка, скакалки, 2 б\мяча |
| 35 |  | Лыжная подготовка  (12 часов) | Построение на лыжах. ТБ | Подобрать обучающимся лыжи, помоць подобрать крепления и палки; ознакомить с порядком получения лыж, правилами пользования, ухода и сдачи на хранение; инструктаж по ТБ; | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 36 |  |  | Построение на лыжах. Ступающий шаг. ТБ | Подобрать обучающимся лыжи, помочь подобрать крепления и палки; ознакомить с порядком получения лыж, правилами пользования, ухода и сдачи на хранение; инструктаж по ТБ; обучить построению на лыжах и ступающему шагу | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 37 |  |  | Совершенствование одновременного одношажного хода | Обучить передвижению ступающим и приставным шагами; умению управлять лыжей; одновременному двухшажному ходу | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 38 |  |  | Совершенствование одновременного одношажного хода | Обучить передвижению ступающим и приставным шагами; умению управлять лыжей; одновременному двухшажному ходу | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 39 |  |  | Одновременный бесшажный ход | Обучить одновременному бесшажному ходу | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 40 |  |  | Одновременный бесшажный ход | Обучить одновременному бесшажному ходу | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 41 |  |  | Спуски на лыжах в низкой стойке. Подъем на склон «полуелочкой» | Обучить спускам в низкой стойке; подъему ступающим шагом; развивать общую выносливость; совершенствовать приобретенные навыки | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 42 |  |  | Спуски на лыжах в низкой стойке. Подъем на склон «полулесенкой» | Обучить спускам в низкой стойке; развивать общую выносливость; совершенствовать приобретенные навыки | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 43 |  |  | Спуски на лыжах. Торможение «плугом» | развивать общую выносливость; совершенствовать технику спусков; торможение «плугом»; | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 44 |  |  | Спуски на лыжах. Торможение «плугом» | развивать общую выносливость; совершенствовать технику спусков; торможение «плугом»; | Лыжи, палки Учебная лыжня |
| 45 |  |  | Спуски на лыжах. Передвижение в быстром темпе 40-60м | развивать общую выносливость; совершенствовать технику спусков; передвижение в быстром темпе 40-60м (3-5 повторений за урок) | Лыжи, палки Учебная лыжня | |
| 46 |  |  | Спуски на лыжах. Передвижение в быстром темпе 40-60м | развивать общую выносливость; совершенствовать технику спусков; передвижение в быстром темпе 40-60м (3-5 повторений за урок) | Лыжи, палки Учебная лыжня | |
| 47 |  | Подвижные и спортивные игры (9 часов) | Волейбол. Изучение правил игры, расстановка игроков и правила расстановки перемещения на площадке. | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику игры в волейбол | б\мячи,  Спортивный зал | |
| 48 |  |  | Удар двумя руками сверху в парах | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику ведения мяча в волейболе | б\мячи  Спортивный зал | |
| 49 |  |  | Подача мяча двумя руками снизу | Развивать общую выносливость; основные физические качества; подача мяча двумя руками снизу | в\мячи,  Спортивный зал | |
| 50 |  |  | Прямая подача, бросок мяча двумя руками в движении | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику: броска мяча, | б\мячи  Спортивный зал | |
| 51 |  |  | Волейбол. Учебная игра. | Развивать общую выносливость; основные координационные качества; | б\мячи,  Спортивный зал | |
| 52 |  |  | Бросок в кольцо в баскетболе. Передвижение в стойке баскетболиста | Развивать общую выносливость; основные координационные способности; совершенствовать технику броска в кольцо; стойку баскетбалиста | б\мячи, обручи Спортивный зал | |
| 53 |  |  | Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику ударов и остановок мяча в баскетболе | б\мячи  Спортивный зал | |
| 54 |  |  | Ведение мяча одной рукой | Развивать общую выносливость; основные физические качества; | Спортивный зал | |
| 55 |  |  | Остановка шагом в баскетболе | Развивать общую выносливость; основные физические и координационные качества; | Спортивный зал | |
| 56 |  | Легкая атлетика. Спортивные игры (15 часов) | Бросок по корзине двумя руками с места | Развивать общую выносливость; основные физические качества; | б\мячи | |
| 57 |  |  | Баскетбол. Учебная игра | Развивать общую выносливость; основные физические качества; | б\мячи | |
| 58 |  |  | Настольный теннис. Подача мяча слева и справа. | Развивать общую выносливость; совершенствовать технику: подачи мяча; | Оборудование для настольного тенниса | |
| 59 |  |  | Одиночные удары | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику: игры в настольный теннис | Линейка, н\перекладина, скакалки, мешочки с песком, кубики Спортивная площадка | |
| 60 |  |  | Бег на 30 метров. Ведение мяча в баскетболе | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать приемы строевой подготовки; технику: зачет: бег на 30 м; метание в вертикальную цель | Секундомеры, т\мячи, б\мячи  Спортивная площадка | |
| 61 |  |  | Прыжки в длину. Метание мяча. Передача мяча в волейболе | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику: прыжков в длину с\м; сдать зачет: метание мяча в дальность, прыжки в длину с разбега | Секундомеры, т\мячи, в\мячи  Спортивная площадка | |
| 62 |  |  | Прыжок в длину с места. Бег 60 метров. Ловля мяча в баскетболе | Развивать общую выносливость, силовые качества; сдать зачет: прыжки в длину с\м, бег 60 метров;  совершенствовать технику «челночного» бега | Рулетка, секундомеры Спортивная площадка | |
| 63 |  |  | Прыжки в высоту с разбега. Подтягивание. Отжимание. Броски в корзину | Развивать общую выносливость; сдать зачет: подтягивание, отжимание, прыжки в высоту;  совершенствовать технику бросков в баскетболе | Планка, стойки, маты, скакалки, в\мячи Спортивная площадка | |
| 64 |  |  | Прыжки в высоту с разбега. Подтягивание. Отжимание. Броски в корзину | Развивать общую выносливость; сдать зачет: подтягивание, отжимание, прыжки в высоту;  совершенствовать технику бросков в баскетболе | Планка, стойки, маты, скакалки, в\мячи Спортивная площадка | |
| 65 |  |  | Прием-передача, бросок мяча в кольцо в баскетболе | Развивать общую выносливость; сдать зачет: прыжки в высоту с\р и вращение обруча; совершенствовать технику ведения, приема-передачи и броска мяча в кольцо | Планка, стойки, маты, скакалки, в\мячи Спортивная площадка | |
| 66 |  |  | Прием-передача, бросок мяча в кольцо в баскетболе | Развивать общую выносливость; сдать зачет: прыжки в высоту с\р и вращение обруча; совершенствовать технику ведения, приема-передачи и броска мяча в кольцо | Планка, стойки, маты, скакалки, в\мячи Спортивная площадка | |
| 67 |  |  | Настольный теннис. Подача мяча слева и справа. | Развивать общую выносливость; совершенствовать технику: подачи мяча; | Оборудование для настольного тенниса | |
| 68 |  |  | Одиночные удары | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику: игры в настольный теннис | Линейка, н\перекладина, скакалки, мешочки с песком, кубики Спортивная площадка | |

**7 класс (2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | дата | | Наименование изучаемого раздела | Тема урока | Цели и задачи | Оборудование | |
| 1 |  | | Легкая атлетика  (16 часов) | Строевая подготовка. Бег на короткие дистанции. Прыжки с места | Обучение технике: бега на короткие дистанции, прыжка с места; развитие быстроты, прыгучести | т/мячи | |
| 2 |  | |  | Строевая подготовка. Прыжки. Бег 30 метров. | Обучение технике бега на короткие дистанции, с горы и в гору, прыжков на препятствия высотой 60-80 см; развитие ловкости, выносливости, прыгучести | р/мячи | |
| 3 |  | |  | Строевая подготовка. Прыжки вверх. Бег. | Обучение технике: прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком правой, левой, обеими ногами; бега; развитие ловкости, выносливости, прыгучести | т/мячи | |
| 4 |  | |  | Строевая подготовка. Бег с ускорением. Прыжки в высоту. | Совершенствовать технику выполнения отталкивания. Обучать бегу с переменной скоростью до 5 минут; сдать зачет: бег на 30 метров | барьеры | |
| 5 |  | |  | Строевая подготовка. Бег с низкого старта. Прыжки в высоту. | Совершенствовать технику бега с низкого старта, прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание»; развитие быстроты, прыгучести | Беговая дорожка | |
| 6 |  | |  | Строевая подготовка. Прыжки в длину с разбега | Обучение технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»; Развивать общую выносливость, основные координационные навыки; физические качества; сдать зачет: прыжок в высоту способом «перешагивание» | Скакалка, спорт, площадка | |
| 7 |  | |  | Строевая подготовка. Прыжки в длину с разбега | Обучение технике прыжков с разбега «согнув ноги»; Развивать общую выносливость, основные координационные навыки; физические качества; |  | |
| 8 |  | |  | Строевая подготовка. Эстафетный бег. Прыжки. | совершенствовать технику эстафетного бега на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки; развивать общую выносливость, силу мышц; формировать правильную осанку; совершенствовать технику прыжка в длину с\р; сдать зачет: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; | Эстафетные палочки, р/мячи | |
| 9 |  | |  | Строевая подготовка. Эстафетный бег. Метание набивного мяча. | Развивать общую выносливость; общие физические качества; обучать передаче эстафетной палочки 4\* 6м; развивать общую выносливость, силу мышц; формировать правильную осанку; метание набивного мяча весом до 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. | Эстафетные палочки, р/мячи, т/мячи | |
| 10 |  |  | | Строевая подготовка. Эстафетный бег. Толкание набивного мяча. | Развивать общую выносливость; общие физические качества; обучать передаче эстафетной палочки; развивать общую выносливость, силу мышц; формировать правильную осанку; толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность | Эстафетные палочки, р/мячи, т/мячи | | |
| 11 |  |  | | Строевая подготовка. Бег. Метание на дальность | Совершенствовать приемы строевой подготовки; совершенствовать технику: бега на 60 метров с низкого старта; метания м\мяча в вертикальную цель; развивать силу мышц, выносливость. | Контрольные флажки Малые (теннисные) мячи, секундомер.  На спортивной площадке | | |
| 12 |  |  | | Строевая подготовка. Метание в цель. Равновесие. | Развивать общую выносливость, координационные способности; сдать зачет: метание на дальность с разбега;  > | Грабли, лопата, 9 теннисных мячей, 10 обручей. Малый резиновый мяч, 1 булава На спортивной площадке | | |
| 13 |  |  | | Строевая подготовка. Отжимание лежа в упоре. Бег. Метание на дальность | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; совершенствовать приемы строевой подготовки; метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м. | 2 секундомера, 10 м\мячей, барьер, 5 матов, 2 г\скамейки, «козел» На спортивной площадке | | |
| 14 |  |  | | Строевая подготовка. Бег на 60 метров. Подтягивание на перекладине. | Развивать общую выносливость; основные физические качества; сдать зачет: бег 60 метров; формировать правильную осанку; | Рулетка, лопата, грабли, 10 обручей  На спортивной площадке | | |
| 15 |  |  | | Равновесие. Скакалка. Прыжки со скакалкой. Бег | Развивать общую выносливость; координационные способности; силу; ловкость; быстроту; выполнять прыжки со скакалкой 2 минуты | 2 б\мяча, скамейка, 5 н\мячей, горбатая лесенка, вертикальная лесенка, вкопанные шины, 15 теннисных мячей, 2 секундомера, 2 поворотных флажка | | |
| 16 |  |  | | Строевая подготовка. Бег с преодолением препятствий | Обучение технике бега и ходьбы с преодолением препятствий; развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств | Оборудование спортивной площадки | | |
| 17 |  | Гимнастика (16 часов) | | Строевая подготовка. Кувырок вперед-назад. | Развивать общую выносливость; основные физические качества; обучить кувырку вперед-назад; совершенствовать приемы строевой подготовки | Маты, подкидной мостик, «козел», 10 обручей, 10 скакалок, навесные н\перекладины, 2 б\мяча Спортивный зал | | |
| 18 |  |  | | Кувырок. Упражнения со скакалкой. | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику: кувырков, упражнения со скакалкой; | Маты, г\скамейки, п\мостик, обручи, н\перекладины, б\мячи Спортивный зал | | |
| 19 |  |  | | Стойка на лопатках. Переноска грузов. | Развивать общую выносливость; совершенствовать технику: кувырков, стойке на лопатках; переноска груза (набивных мячей, матов) | | Маты, г\стенка, б\мячи Спортивный зал | |
| 20 |  |  | | Стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой. | Развивать общую выносливость; координационные качества; совершенствовать технику: акробатических упражнений; упражнений с гимнастической палкой; | | Маты, г\стенка, 2 б\мяча Спортивный зал | |
| 21 |  |  | | Стойка на лопатках. Подтягивание | Развивать общую выносливость; основные физические качества; | | Маты, перекладины, г\бревно, г\скамейки, б\мячи, флажки, кегли Спортивный зал | |
| 22 |  |  | | Лазанье по канату. Передвижения на гимнастической стенке. | Развивать общую выносливость; координационные качества; обучить лазанию по канату; совершенствовать технику подтягивания на г\скамейке | | Канат, г\скамейки, маты, г\стенка, 2 барьера Спортивный зал | |
| 23 |  |  | | Лазанье по канату. Упражнения на бревне. | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; совершенствовать технику лазанья по канату, выполнения упражнений на бревне | | Канат, г\скамейки, маты, г\стенка, 2 барьера, скакалки, низкая и высокая перекладины Спортивный зал | |
| 24 |  |  | | Лазанье по канату. Упражнения на бревне. | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; сдать зачет: лазанье по канату способом в три приема | | Маты, канат, г\бревно, г\палка, мел Спортивный зал | |
| 25 |  |  | | Опорный прыжок | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; обучить равновесию на г\бревне; совершенствовать технику выполнения опорного прыжка способом «согнув ноги» | | г\бревно, канат, скакалки, козел  Спортивный зал | |
| 26 |  |  | | Опорный прыжок | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; совершенствовать технику выполнения опорного прыжка способом «ноги врозь»\* | | козел | |
| 27 |  |  | | Прыжок через гимнастического коня | Совершенствовать технику прыжка через гимнастического коня; сдать зачет: опорный прыжок «согнув ноги» | | конь | |
| 28 |  |  | | Техника висов, упоров | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; | | перекладины | | |
| 29 |  |  | | Подтягивание на гимнастической стенке. | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; совершенствовать приемы строевой  подготовки; сдать зачет: подтягивание на г\стенке  » | | Маты, г\скамейки, н\перекладины, обручи, конь, г\стенка, трамплин, г\бревно, | | |
| 30 |  |  | | Акробатика. Подтягивание. | Развивать общую выносливость; совершенствовать основные физические качества | | Маты, г\скамейки, г\стенка, скакалки, 2 б\мяча | | |
| 31 |  |  | | Подтягивание на гимнастической стенке. | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; совершенствовать приемы строевой  подготовки; сдать зачет: подтягивание на г\стенке  » | | Маты, г\скамейки, н\перекладины, обручи, конь, г\стенка, трамплин, г\бревно, | | |
| 32 |  |  | | Акробатика. Подтягивание. | Развивать общую выносливость; совершенствовать основные физические качества | | Маты, г\скамейки, г\стенка, скакалки, 2 б\мяча | | |
| 33 |  | Лыжная подготовка (12 часов) | | Построение на лыжах. ТБ | Подобрать обучающимся лыжи, помочь подобрать крепления и палки; ознакомить с порядком получения лыж, правилами пользования, ухода и сдачи на хранение; инструктаж по ТБ; | | Лыжи, палки Учебная лыжня | | |
| 34 |  |  | | Совершенствование одновременного одношажного хода | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода | | Лыжи, палки Учебная лыжня | | |
| 35 |  |  | | Совершенствование одновременного одношажного хода | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода | | Лыжи, палки Учебная лыжня | | |
| 36 |  |  | | Одновременный бесшажный ход | Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода | | Лыжи, палки Учебная лыжня | | |
| 37 |  |  | | Одновременный бесшажный ход | Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода | | Лыжи, палки Учебная лыжня | | |
| 38 |  |  | | Передвижение в быстром темпе по кругу 150-200м | развивать общую выносливость; обучйть скользящему шагу; совершенствовать передвижение в быстром темпе 150-200м; | | Лыжи, палки Учебная лыжня | | |
| 39 |  |  | | Спуски на лыжах. Комбинирования положения спусков | Совершенствовать технику спусков в низкой стойке; подъему ступающим шагом; развивать общую выносливость; совершенствовать приобретенные навыки | | Лыжи, палки Учебная лыжня | | |
| 40 |  |  | | Передвижение на лыжах 2-3 км | развивать общую выносливость; обучить скользящему шагу; совершенствовать технику передвижения по пересеченной местности до 2 км; | | Лыжи, палки Учебная лыжня | |
| 41 |  |  | | Поворот махом на месте | развивать общую выносливость; совершенствовать технику спусков; торможения; | | Лыжи, палки Учебная лыжня | |
| 42 |  |  | | Лыжные эстафеты | Развивать общую выносливость; основные физические качества; лыжные эстафеты (по кругу 300-400м). | | Лыжи, палки Учебная лыжня | |
| 43 |  |  | | Спуски и подъемы на лыжах. Передвижение в быстром темпе 4б-60м | развивать общую выносливость; совершенствовать технику спусков; передвижение в быстром темпе 40-60м (3-5 повторений за урок) | | Лыжи, палки Учебная лыжня | |
| 44 |  |  | | Игры на лыжах | Развивать общую выносливость; основные физические качества; «Переставь флажок», «Кто быстрее»; | | Лыжи, палки Учебная лыжня | |
| 45 |  | Подвижные и спортивные игры  (9 часов) | | Волейбол. Передача мяча сверху и снизу двумя руками | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику игры в волейбол | | б\мячи,  Спортивный зал | |
| 46 |  |  | | Прием и передача мяча сверху и снизу | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику ведения мяча в волейболе | | б\мячи  Спортивный зал | |
| 47 |  |  | | Прыжки с места и с шага в высоту | Развивать общую выносливость; основные физические | | в\мячи, | |
| 48 |  |  | | Волейбол. Учебная игра. | Развивать ббщую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику игры в волейбол | | б\мячи  Спортивный зал | |
| 49 |  |  | | Волейбол. Учебная игра. | Развивать общую выносливость; основные координационные качества; совершенствовать технику игры в волейбол | | б\мячи,  Спортивный зал | |
| 50 |  |  | | Бросок в кольцо в баскетболе. Передвижение в стойке баскетболиста | Развивать общую выносливость; основные координационные способности; совершенствовать технику броска в кольцо; стойку баскетболиста | | б\мячи, обручи Спортивный зал | |
| 51 |  |  | | Прямая подача | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику подачи мяча в баскетболе | | б\мячи  Спортивный зал | |
| 52 |  |  | | Ведение мяча разными способами | Развивать общую выносливость; основные физические качества; | | Спортивный зал | |
| 53 |  |  | | Баскетбол. Учебная игра | Развивать общую выносливость; основные физические качества; | | б\мячи | |
| 54 |  | Легкая атлетика. Спортивные игры  (15 часов) | | Бросок по корзине разными способами | Развивать общую выносливость; основные физические качества; | | б\мячи | |
| 55 |  |  | | Тактические приемы в баскетболе | Развивать общую выносливость; основные физические и координационные качества; | | Спортивный зал | |
| 56 |  |  | | Прыжок в длину с места. Бег 60 метров. Ловля мяча в баскетболе | Развивать общую выносливость, силовые качества; сдать зачет: прыжки в длину с\м, бег 60 метров; совершенствовать технику «челночного» бега | | Рулетка, секундомеры Спортивная площадка | |
| 57 |  |  | | Подтягивание. Отжимание. Броски в корзину | Развивать общую выносливость; сдать зачет: подтягивание, отжимание; совершенствовать технику бросков в баскетболе | | Планка, стойки, маты, скакалки, в\мячи Спортивная площадка | |
| 58 |  |  | | Подтягивание. Отжимание. Броски в корзину | Развивать общую выносливость; сдать зачет: подтягивание, отжимание; совершенствовать технику бросков в баскетболе | | Планка, стойки, маты, скакалки, в\мячи Спортивная площадка | |
| 59 |  |  | | Прием-передача, бросок мяча в кольцо в баскетболе | Развивать общую выносливость; совершенствовать технику ведения, приема-передачи и броска мяча в кольцо | | Планка, стойки, маты, скакалки, в\мячи Спортивная площадка | |
| 60 |  |  | | Прием-передача, бросок мяча в кольцо в баскетболе | Развивать общую выносливость; совершенствовать технику ведения, приема-передачи и броска мяча в кольцо | | Планка, стойки, маты, скакалки, в\мячи Спортивная площадка | |
| 61 |  |  | | Прыжок в длину с места. Кросс | Развивать общую выносливость, силовые качества; | | Рулетка, секундомеры | |
| 62 |  |  | | 300-500 метров. Ловля мяча в баскетболе | сдать зачет: прыжки в длину с\м, кросс 300-500 м;  совершенствовать технику бега | | Спортивная площадка | |
| 63 |  |  | | Подтягивание. Отжимание. Броски в корзину | Развивать общую выносливость; сдать зачет: подтягивание, отжимание; совершенствовать технику бросков в баскетболе | | Планка, стойки, маты, скакалки, в\мячи Спортивная площадка | |
| 64 |  |  | | Подтягивание. Отжимание. Броски в корзину | Развивать общую выносливость; сдать зачет: подтягивание, отжимание; совершенствовать технику бросков в баскетболе | | Планка, стойки, маты, скакалки, в\мячи Спортивная площадка | |
| 65 |  |  | | Прием-передача, бросок мяча в кольцо в баскетболе | Развивать общую выносливость; совершенствовать технику ведения, приема-передачи и броска мяча в кольцо | | Планка, стойки, маты, скакалки, в\мячи Спортивная площадка | |
| 66 |  |  | | Прием-передача, бросок мяча в кольцо в баскетболе | Развивать общую выносливость; совершенствовать технику ведения, приема-передачи и броска мяча в кольцо | | Планка, стойки, маты, скакалки, в\мячи Спортивная площадка | |
| 67 |  |  | | Настольный теннис. Тактические приемы защитника. | Развивать общую выносливость; совершенствовать технику: игры в настольный теннис; | | Оборудование для настольного тенниса | |
| 68 |  |  | | Одиночные и парные игры | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику: игры в настольный теннис | | Линейка, н\перекладина, скакалки, мешочки с песком, кубики Спортивная площадка | |

**8 класс (2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **дата** | **Наименование изучаемого раздела** | **Тема урока** | **Цели и задачи** | **инвентарь** |
| 1 |  | Легкая атлетика  (16 часов) | Строевая подготовка. Ходьба на скорость 100-400 м | Обучение технике: ходьбы на дистанции; развитие быстроты, прыгучести | т/мячи |
| 2 |  |  | Строевая подготовка. Ходьба группами на перегонки | Обучение технике ходьбы на дистанции, с горы и в гору, прыжков на препятствия высотой 100 см; развитие ловкости, выносливости, прыгучести | р/мячи |
| 3 |  |  | Строевая подготовка. Пеший поход по слабопересеченной местности до 3-5 км | совершенствование техники: ходьбы по пересеченной местности; развитие ловкости, выносливости, прыгучести | т/мячи |
| 4 |  |  | Строевая подготовка. Ходьба с ускорением. Прыжки в высоту. | Совершенствовать технику выполнения отталкивания. Совершенствовать технику ходьбы с переменной скоростью; | барьеры |
| 5 |  |  | Строевая подготовка. Бег. Прыжки в высоту. | Совершенствовать технику равномерного бега до 10-12 минут, прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание»; развитие быстроты, прыгучести; сдать зачет: прыжок в высоту способом «перешагивание» | Беговая дорожка |
| 6 |  |  | Строевая подготовка. Бег. Прыжки в длину с разбега | Обучение технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»; Развивать общую выносливость, основные координационные навыки; физические качества; сдать зачет: бег на скорость 100 м | Скакалка, спорт, площадка |
| 7 |  |  | Строевая подготовка. Прыжки в длину с разбега | Обучение технике прыжков с разбега «согнув ноги»; Развивать общую выносливость, основные координационные навыки; физические качества; |  |
| 8 |  |  | Строевая подготовка. Эстафетный бег. Тройной прыжок с места. | совершенствовать технику эстафетного бега на отрезках 4\*100 с передачей эстафетной палочки; развивать общую выносливость, силу мышц; формировать правильную осанку; совершенствовать технику прыжка в длину с\р; сдать зачет: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; | Эстафетные палочки, р/мячи |
| 9 |  |  | Строевая подготовка. Эстафетный бег. Метание набивного мяча. | Развивать общую выносливость; общие физические качества; обучать передаче эстафетной палочки 4\* 100м; развивать общую выносливость, силу мышц; формировать правильную осанку; метание набивного мяча весом до 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. | Эстафетные палочки, р/мячи, т/мячи |
| 10 |  |  | Строевая подготовка. Эстафетный бег. Толкание набивного мяча. | Развивать общую выносливость; общие физические качества; обучать передаче эстафетной палочки; развивать общую выносливость, силу мышц; формировать правильную осанку; толкание набивного мяча весом 2-3 кг со скачка в сектор | Эстафетные палочки, р/мячи, т/мячи |
| 11 |  |  | Строевая подготовка. Бег. Метание на дальность | Совершенствовать приемы строевой подготовки; совершенствовать технику: бега; метания м\мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м; развивать силу мышц, выносливость. | Контрольные флажки Малые (теннисные) мячи, секундомер.  На спортивной площадке |
| 12 |  |  | Строевая подготовка. Метание в цель. Равновесие. | Развивать общую выносливость, координационные способности; метание нескольких м\мячей в 2-3 цели из различных исходных положений и за определенное время  *>* | Грабли, лопата, 9 теннисных мячей, 10 обручей. Малый резиновый мяч, 1 булава На спортивной площадке |
| 13 |  |  | Строевая подготовка. Отжимание лежа в упоре. Бег. Метание на дальность | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; совершенствовать приемы строевой подготовки; метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м. сдать зачет: метание на дальность с разбега; | 2 секундомера, 10 м\мячей, барьер, 5 матов, 2 г\скамейки, «козел» На спортивной площадке |
| 14 |  |  | Строевая подготовка. Кросс. Подтягивание на перекладине. | Развивать общую выносливость; основные физические качества; формировать правильную осанку; кросс 500м (мальчики), 300 м (девочки) | Рулетка, лопата, грабли, 10 обручей  На спортивной площадке |
| 15 |  |  | Равновесие. Скакалка. Прыжки со скакалкой. Бег | Развивать общую выносливость; координационные способности; силу; ловкость; быстроту; выполнять прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 мин) | 2 б\мяча, скамейка, 5 н\мячей, горбатая лесенка, вертикальная лесенка, вкопанные шины, 15 теннисных мячей, 2 секундомера, 2 поворотных флажка |
| 16 |  |  | Строевая подготовка. Бег с преодолением препятствий | Обучение технике бега и ходьбы с преодолением препятствий; по различному грунту; развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств | Оборудование спортивной площадки |
| 17 |  | Гимнастика  (16 часов) | Строевая подготовка. Упражнения с гимнастическими палками. | Развивать общую выносливость; основные физические качества; обучить упражнениям с гимнастическими палками; совершенствовать приемы строевой подготовки | Маты, 10 обручей, 10 скакалок, навесные н\перекладины, 2 б\мяча Спортивный зал |
| 18 |  |  | Кувырок. Упражнения со скакалкой. | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику: упражнения со скакалкой; | Маты, г\скамейки, п\мостик, обручи, н\перекладины, б\мячи Спортивный зал |
| 19 |  |  | Упражнения с набивными мячами. | Развивать общую выносливость; совершенствовать технику: кувырков, стойке на лопатках; переноска груза (набивных мячей, матов) | Маты, г\стенка, б\мячи Спортивный зал |
| 20 |  |  | Стойка на лопатках. Упражнения с гантелями. | Развивать общую выносливость; координационные качества; совершенствовать технику: акробатических упражнений; упражнений с гантелями; | Маты, г\стенка, 2 б\мяча Спортивный зал |
| 21 |  |  | Упражнения с гантелями. Подтягивание | Развивать общую выносливость; основные физические качества; | Маты, перекладины, г\бревно, г\скамейки, б\мячи, флажки, кегли Спортивный зал |
| 22 |  |  | Лазанье по канату. Передвижения на гимнастической стенке. | Развивать общую выносливость; координационные качества; совершенствовать приемы лазания по канату; совершенствовать технику подтягивания на г\стенке | Канат, г\скамейки, маты, г\стенка, 2 барьера Спортивный зал |
| 23 |  |  | Лазанье по канату. Упражнения на бревне. | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; совершенствовать технику лазанья по канату, выполнения упражнений на бревне | Канат, г\скамейки, маты, г\стенка, 2 барьера, скакалки, низкая и высокая перекладины Спортивный зал |
| 24 |  |  | Лазанье по канату. Упражнения на бревне. | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; сдать зачет: лазанье по канату различными способоми | Маты, канат, г\бревно, г\палка, мел Спортивный зал |
| 25 |  |  | Опорный прыжок. Упражнения на бревне | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; обучить равновесию на г\бревне; совершенствовать технику выполнения опорного прыжка способом «согнув ноги», «ноги врозь» | г\бревно, канат, скакалки, козел  Спортивный зал |
| 26 |  |  | Опорный прыжок | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; совершенствовать технику выполнения опорного прыжка способом «согнув ноги», «ноги врозь» | козел |
| 27 |  |  | Прыжок через гимнастического коня | Совершенствовать технику прыжка через гимнастического коня; сдать зачет: опорный прыжок разными способами | конь |
| 28 |  |  | Техника висов, упоров | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; | перекладины |
| 29 |  |  | Комплекс гимнастических упражнений. | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; совершенствовать приемы строевой подготовки; | Маты, г\скамейки, н\перекладины, обручи, конь, г\стенка, трамплин, г\бревно, | |
| 30 |  |  | Комплекс гимнастических упражнений. | Развивать общую выносливость; совершенствовать основные физические качества | Маты, г\скамейки, г\стенка, скакалки, 2 б\мяча | |
| 31 |  |  | Комплекс гимнастических упражнений. | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; совершенствовать приемы строевой подготовки; | Маты, г\скамейки, н\перекладины, обручи, конь, г\стенка, трамплин, г\бревно, | |
| 32 |  |  | Комплекс гимнастических упражнений. | Развивать общую выносливость; совершенствовать основные физические качества | Маты, г\скамейки, г\стенка, скакалки, 2 б\мяча | |
| 33 |  | Лыжная подготовка  (12часов) | Построение на лыжах. ТБ | Подобрать обучающимся лыжи, помочь подобрать крепления и палки; ознакомить с порядком получения лыж, правилами пользования, ухода и сдачи на хранение; инструктаж по ТБ; | Лыжи, палки Учебная лыжня | |
| 34 |  |  | Совершенствование одновременного одношажного хода | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода | Лыжи, палки Учебная лыжня | |
| 35 |  |  | Совершенствование одновременного одношажного хода | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода | Лыжи, палки Учебная лыжня | |
| 36 |  |  | Одновременный бесшажный ход | Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода | Лыжи, палки Учебная лыжня | |
| 37 |  |  | Поворот «упором» | развивать общую выносливость; совершенствовать технику спусков; торможения; поворотов | Лыжи, палки Учебная лыжня | |
| 38 |  |  | Одновременный двухшажный ход | Обучить одновременному двухшажному ходу | Лыжи, палки Учебная лыжня | |
| 39 |  |  | Спуски на лыжах. Комбинирования положения спусков | Совершенствовать технику спусков в низкой стойке; подъему ступающим шагом; развивать общую выносливость; совершенствовать приобретенные навыки | Лыжи, палки Учебная лыжня | |
| 40 |  |  | Спуски на лыжах. Передвижение в быстром темпе 150-200м | развивать общую выносливость; совершенствовать технику спусков; передвижение в быстром темпе 50-60м (3-5 повторений за урок (девочки), 5-8 (мальчики) | Лыжи, палки Учебная лыжня | |
|  |  |  | Комбинирования положения спусков | развивать общую выносливость; совершенствовать приобретенные навыки | Учебная лыжня | | |
| 41 |  |  | Лыжные эстафеты по кругу 400- 500м | развивать общую выносливость; обучить скользящему шагу; совершенствовать передвижение в быстром темпе 150-200м; сдать зачет: спуски | Лыжи, палки Учебная лыжня | | |
| 42 |  |  | Передвижение на лыжах 2,5-3,5 км | развивать общую выносливость; обучить скользящему шагу; совершенствовать технику передвижения по пересеченной местности до 2 км; | Лыжи, палки Учебная лыжня | | |
| 43 |  |  | Игры на лыжах | Развивать общую выносливость; основные физические качества; «Кто быстрее»; | Лыжи, палки Учебная лыжня | | |
| 44 |  | Подвижные и спортивные игры (9 часов) | Волейбол. Передача мяча сверху и снизу в парах | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику игры в волейбол | б\мячи,  Спортивный зал | | |
| 45 |  |  | Верхняя прямая передача в прыжке | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику ведения мяча в волейболе | б\мячи  Спортивный зал | | |
| 46 |  |  | Верхняя прямая подача в прыжке. | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику подачи мяча в | в\мячи,  Спортивный зал | | |
| 47 |  |  |  | волейболе |  | | |
| 48 |  |  | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику игры в волейбол | б\мячи  Спортивный зал | | |
| 49 |  |  | Волейбол. Учебная игра. | Развивать общую выносливость; основные координационные качества; совершенствовать технику игры в волейбол | б\мячи,  Спортивный зал | | |
| 50 |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками в баскетболе. Ведение мяча с обводкой препятствий | Развивать общую выносливость; основные координационные способности; совершенствовать технику броска в кольцо; стойку баскетболиста | б\мячи, обручи Спортивный зал | | |
| 51 |  |  | Броски по корзине и подбирание мяча | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику ведения мяча в баскетболе | б\мячи  Спортивный зал | | |
| 52 |  |  | Ведение мяча разными способами | Развивать общую выносливость; основные физические качества; | Спортивный зал | | |
| 53 |  |  | Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам | Развивать общую выносливость; основные физические и координационные качества; | Спортивный зал | | |
| 54 |  | Легкая атлетика. Спортивные игры (15 часов) | Бросок по корзине разными способами | Развивать общую выносливость; основные физические качества; Прыжки со скакалкой до 2 минут | б\мячи | | |
| 55 |  |  | Баскетбол. Учебная игра | Развивать общую выносливость; основные физические качества; | б\мячи | | |
| 56 |  |  | Настольный теннис. Тактические приемы защитника. | Развивать общую выносливость; совершенствовать технику: игры в настольный теннис; | Оборудование для настольного тенниса | | |
| 57 |  |  | Одиночные и парные игры | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику: игры в настольный теннис | Линейка, н\перекладина, скакалки, мешочки с песком, кубики Спортивная площадка | | |
| 58 |  |  | Бег на 100 метров. Ведение мяча в баскетболе | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать приемы строевой подготовки; технику: зачет: бег на 100 м; | Секундомеры, т\мячи, б\мячи  Спортивная площадка | | |
| 59 |  |  | Прыжки в длину. Метание мяча. Передача мяча в волейболе | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику: прыжков в длину с\м; сдать зачет: метание мяча в дальность, прыжки в длину с разбега | Секундомеры, т\мячи, в\мячи  Спортивная площадка | | |
| 60 |  |  | Прыжок в длину с места. Кросс | Развивать общую выносливость, силовые качества; | Рулетка, секундомеры | | |
| 61 |  |  | 300-500 метров. Ловля мяча в баскетболе | сдать зачет: прыжки в длину с\м, кросс 300-500 м;  совершенствовать технику бега | Спортивная площадка | | | |
| 62 |  |  | Подтягивание. Отжимание. Броски в корзину | Развивать общую выносливость; сдать зачет: подтягивание, отжимание; совершенствовать технику бросков в баскетболе | Планка, стойки, маты, скакалки, в\мячи Спортивная площадка | | | |
| 63 |  |  | Подтягивание. Отжимание. Броски в корзину | Развивать общую выносливость; сдать зачет: подтягивание, отжимание; совершенствовать технику бросков в баскетболе | Планка, стойки, маты, скакалки, в\мячи Спортивная площадка | | | |
| 64 |  |  | Прием-передача, бросок мяча в кольцо в баскетболе | Развивать общую выносливость; совершенствовать технику ведения, приема-передачи и броска мяча в кольцо | Планка, стойки, маты, скакалки, в\мячи Спортивная площадка | | | |
| 65 |  |  | Прием-передача, бросок мяча в кольцо в баскетболе | Развивать общую выносливость; совершенствовать технику ведения, приема-передачи и броска мяча в кольцо | Планка, стойки, маты, скакалки, в\мячи Спортивная площадка | | | |
| 66 |  |  | Подтягивание. Отжимание. Броски в корзину | Развивать общую выносливость; сдать зачет: подтягивание, отжимание; совершенствовать технику бросков в баскетболе | Планка, стойки, маты, скакалки, в\мячи Спортивная площадка | | | |
| 67 |  |  | Игра в настольный теннис | Развивать общую выносливость; совершенствовать технику игры в настольный теннис | Планка, стойки, маты, скакалки, в\мячи Спортивная площадка | | | |
| 68 |  |  | Игра в настольный теннис | Развивать общую выносливость; совершенствовать технику игры в настольный теннис | Планка, стойки, маты, скакалки, в\мячи Спортивная площадка | | | |

**9 класс (2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | дата | Наименование изучаемого раздела | Тема урока | Цели и задачи | Оборудование | |
| 1 |  | Легкая атлетика  (16 часов) | Строевая подготовка. Ходьба на скорость 100-300 м | Обучение технике: ходьбы на дистанции; развитие быстроты, прыгучести | т/мячи | |
| 2 |  |  | Строевая подготовка. Ходьба группами на перегонки | Обучение технике ходьбы на дистанции, с горы и в гору, прыжков на препятствия высотой 100 см; развитие ловкости, выносливости, прыгучести | р/мячи | |
| 3 |  |  | Строевая подготовка. Пеший поход по слабопересеченной м\*естности до 3-5 км | совершенствование техники: ходьбы по пересеченной местности; развитие ловкости, выносливости, прыгучести | т/мячи | |
| 4 |  |  | Строевая подготовка. Ходьба с ускорением. Прыжки в высоту. | Совершенствовать технику выполнения отталкивания. Совершенствовать технику ходьбы с переменной скоростью; | барьеры | |
| 5 |  |  | Строевая подготовка. Бег. Прыжки в высоту. | Совершенствовать технику равномерного бега до 12-15 минут, прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание»; развитие быстроты, прыгучести; сдать зачет: прыжок в высоту способом «перешагивание» | Беговая дорожка | |
| 6 |  |  | Строевая подготовка. Бег. Прыжки в длину с разбега | Обучение технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»; Развивать общую выносливость, основные координационные навыки; физические качества; сдать зачет: бег на скорость 100 м, 200 м; | Скакалка, спорт, площадка | |
| 7 |  |  | Строевая подготовка. Прыжки в длину с полного разбега | Обучение технике прыжков с разбега «согнув ноги»; Развивать общую выносливость, основные координационные навыки; физические качества; |  | |
| 8 |  |  | Строевая подготовка. Эстафетный бег. | совершенствовать технику эстафетного бега на отрезках 4\*100 с передачей эстафетной палочки; развивать общую выносливость, силу мышц; формировать правильную осанку; совершенствовать технику прыжка в длину с\р; сдать зачет: прыжок в длину с разбега | Эстафетные палочки, р/мячи | |
| 9 |  |  | Строевая подготовка. Бег 400 м. Метание набивного мяча. | Развивать общую выносливость; общие физические качества; совершенствовать навыки бега на 400м; развивать общую выносливость, силу мышц; формировать правильную осанку; метание набивного мяча весом до 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову; сдать зачет: бег на 400 м. | Эстафетные палочки, р/мячи, т/мячи | |
| 10 |  |  | Строевая подготовка. Бег 800 м. Толкание набивного мяча. | Развивать общую выносливость; общие физические качества; обучать передаче эстафетной палочки; развивать общую выносливость, силу мышц; формировать правильную осанку; толкание набивного мяча весом 2-3 кг со скачка в сектор; сдать зачет: бег на 800 м. | | Эстафетные палочки, р/мячи, т/мячи | | |
| 11 |  |  | Строевая подготовка. Бег 1500 м. Метание на дальность | Совершенствовать приемы строевой подготовки; совершенствовать технику: бега; метания м\мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной Юм; развивать силу мышц, выносливость; сдать зачет: бег на 1500 м. | | Контрольные флажки Малые (теннисные) мячи, секундомер.  На спортивной площадке | | |
| 12 |  |  | Строевая подготовка. Метание в цель. Равновесие. | Развивать общую выносливость, координационные способности; метание нескольких м\мячей в 2-3 цели из различных исходных положений и за Определенное время | | Грабли, лопата, 9 теннисных мячей, 10 обручей. Малый резиновый мяч, 1 булава На спортивной площадке | | |
| 13 |  |  | Строевая подготовка. Отжимание лежа в упоре. Бег. Метание на дальность | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; совершенствовать приемы строевой подготовки; метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м. сдать зачет: метание на дальность с разбега; | | 2 секундомера, 10 м\мячей, барьер, 5 матов, 2 г\скамейки, «козел» На спортивной площадке | | |
| 14 |  |  | Строевая подготовка. Кросс. Подтягивание на перекладине. | Развивать общую выносливость; основные физические качества; формировать правильную осанку; кросс 500м (мальчики), 300 м (девочки) | | Рулетка, лопата, грабли, 10 обручей  На спортивной площадке | | |
| 15 |  |  | Равновесие. Прыжки со скакалкой. Кросс. | Развивать общую выносливость; координационные способности; силу; ловкость; быстроту; выполнять прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 мин); кросс 2 км. | | 2 б\мяча, скамейка, 5 н\мячей, горбатая лесенка, вертикальная лесенка, вкопанные шины, 15 теннисных мячей, 2 секундомера, 2 поворотных флажка | | |
| 16 |  |  | Строевая подготовка. Бег по виражу | Обучение технике бега по выражу; развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств | | Оборудование спортивной площадки | | |
| 17 |  | Гимнастика  (16 часов) | Строевая подготовка. Упражнения с гимнастическими палками. | Развивать общую выносливость; основные физические качества; обучить упражнениям с гимнастическими палками; совершенствовать приемы строевой подготовки | | Маты, 10 обручей, 10 скакалок, навесные н\перекладины, 2 б\мяча Спортивный зал | | |
| 18 |  |  | Кувырок. Упражнения со скакалкой. | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику: упражнения со скакалкой; | | Маты, г\скамейки, п\мостик, обручи, н\перекладины, б\мячи Спортивный зал | |
| 19 |  |  | Элементы акробатики. Упражнения с набивными мячами. | Развивать общую выносливость; совершенствовать технику: кувырков, стойке на лопатках; переноска груза (набивных мячей, матов) | | Маты, г\стенка, б\мячи Спортивный зал | |
| 20 |  |  | Элементы акробатики. Упражнения с гантелями. | Развивать общую выносливость; координационные качества; совершенствовать технику: акробатических упражнений; упражнений с гантелями; | | Маты, г\стенка, 2 б\мяча Спортивный зал | |
| 21 |  |  | Упражнения с гантелями. Подтягивание | Развивать общую выносливость; основные физические качества; | | Маты, перекладины, г\бревно, г\скамейки, б\мячи, флажки, кегли Спортивный зал | |
| 22 |  |  | Лазанье по канату. Передвижения на гимнастической стенке. | Развивать общую выносливость; координационные качества; совершенствовать приемы лазания по канату; совершенствовать технику подтягивания на г\стенке | | Канат, г\скамейки, маты, г\стенка, 2 барьера Спортивный зал | |
| 23 |  |  | Лазанье по канату. Упражнения на бревне. | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; совершенствовать технику лазанья по канату, выполнения упражнений на бревне | | Канат, г\скамейки, маты, г\стенка, 2 барьера, скакалки, низкая и высокая перекладины Спортивный зал | |
| 24 |  |  | Лазанье по канату. Упражнения на бревне. | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; сдать зачет: лазанье по канату различными способами | | Маты, канат, г\бревно, г\палка, мел Спортивный зал | |
| 25 |  |  | Опорный прыжок. Упражнения на бревне | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; обучить равновесию на г\бревне; совершенствовать технику выполнения опорного прыжка способом «согнув ноги», «ноги врозь» | | г\бревно, канат, скакалки, козел  Спортивный зал | |
| 26 |  |  | Опорный прыжок | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; совершенствовать технику выполнения опорного прыжка способом «согнув ноги», «ноги врозь» | | козел | |
| 27 |  |  | Прыжок через гимнастического коня | Совершенствовать технику прыжка через гимнастического коня; сдать зачет: опорный прыжок разными способами | | конь | |
| 28 |  |  | Техника висов, упоров | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; | | перекладины | |
| 29 |  |  | Комплекс акробатических упражнений. | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; совершенствовать приемы строевой подготовки; | | Маты, г\скамейки, н\перекладины, обручи, конь, г\стенка, трамплин, г\бревно, | |
| 30 |  |  | Комплекс акробатических упражнений. | Развивать общую выносливость; совершенствовать основные физические качества | | Маты, г\скамейки, г\стенка, скакалки, 2 б\мяча | |
| 31 |  |  | Техника висов, упоров | Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; | | перекладины | |
| 32 |  |  | Комплекс акробатических упражнений. | Развивать общую выносливость; совершенствовать основные физические качества | | Маты, г\скамейки, г\стенка, скакалки, 2 б\мяча | |
| 33 |  | Лыжная подготовка (12 часов) | Построение на лыжах. ТБ | Подобрать обучающимся лыжи, помочь подобрать крепления и палки; ознакомить с порядком получения лыж, правилами пользования, ухода и сдачи на хранение; инструктаж по ТБ; | | Лыжи, палки Учебная лыжня | |
| 34 |  |  | Совершенствование одновременного одношажного хода | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода | | Лыжи, палки Учебная лыжня | |
| 35 |  |  | Совершенствование одновременного одношажного хода | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода | | Лыжи, палки Учебная лыжня | |
| 36 |  |  | Одновременный бесшажный ход | Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода | | Лыжи, палки Учебная лыжня | |
| 37 |  |  | Поворот на параллельных лыжах | развивать общую выносливость; совершенствовать технику спусков; торможения; поворотов | | Лыжи, палки Учебная лыжня | |
| 38 |  |  | Одновременный двухшажный ход | Обучить одновременному двухшажному ходу | | Лыжи, палки Учебная лыжня | |
| 39 |  |  | Спуски на лыжах. Комбинирования положения спусков | Совершенствовать технику спусков в низкой стойке; подъему ступающим шагом; развивать общую выносливость; совершенствовать приобретенные навыки | | Лыжи, палки Учебная лыжня | |
| 40 |  |  | Спуски на лыжах. Комбинирования положения спусков | Совершенствовать технику спусков в низкой стойке; развивать общую выносливость; совершенствовать приобретенные навыки | | Лыжи, палки Учебная лыжня | |
| 41 |  |  | Спуски и подъемы на лыжах. Передвижение в быстром темпе 200-250м | развивать общую выносливость; совершенствовать технику спусков; передвижение в быстром темпе 50-60м (3-5 повторений за урок (девочки), 5-8 (мальчики) | | Лыжи, палки Учебная лыжня | |
| 42 |  |  | Лыжные эстафеты по кругу 400- 500м | развивать общую выносливость; обучать скользящему шагу; совершенствовать передвижение в быстром темпе 400-500м; | | Лыжи, палки Учебная лыжня | |
| 43 |  |  | Передвижение на лыжах 2-3 км | развивать общую выносливость; обучить скользящему шагу; совершенствовать технику передвижения по пересеченной местности до 2 км; | | Лыжи, палки Учебная лыжня | |
| 44 |  |  | Игры на лыжах | Развивать общую выносливость; основные физические качества; «Переставь флажок», | | Лыжи, палки Учебная лыжня | |
| 45 |  | Подвижные и спортивные игры  (9 часов) | Волейбол. Передача мяча сверху и снизу в парах через сетку | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику игры в волейбол | | б\мячи,  Спортивный зал | |
| 46 |  |  | Многократный прием мяча снизу двумя руками | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику ведения мяча в волейболе | | б\мячи  Спортивный зал | |
| 47 |  |  | Блокирование нападающих ударов | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику подачи мяча в волейболе | | в\мячи, Спортивный зал | |
| 48 |  |  | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику игры в волейбол | | б\мячи  Спортивный зал | |
| 49 |  |  | Волейбол. Учебная игра. | Развивать общую выносливость; основные координационные качества; совершенствовать технику игры в волейбол | | б\мячи,  Спортивный зал | |
| 50 |  |  | Вырывание и выбивание мяча в парах в баскетболе. Ведение мяча шагом и бегом | Развивать общую выносливость; основные координационные способности; совершенствовать технику броска в кольцо; стойку баскетболиста | | б\мячи, обручи Спортивный зал | |
| 51 |  |  | Передача мяча в движении бегом в парах | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику ведения мяча в баскетболе | | б\мячи  Спортивный зал | |
| 52 |  |  | Броски мяча | Развивать общую выносливость; основные физические качества; | | Спортивный зал | |
| 53 |  |  | Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам | Развивать общую выносливость; основные физические и координационные качества; | | Спортивный зал | |
| 54 |  | Легкая атлетика.  Спортивные игры  (15 часов) | Штрафной бросок. Зонная защита | Развивать общую выносливость; основные физические качества; Прыжки со скакалкой до 2 минут | | б\мячи | |
| 55 |  |  | Баскетбол. Учебная игра | Развивать общую выносливость; основные физические качества; | | б\мячи | |
| 56 |  |  | Настольный теннис. Подачи. Удары | Развивать общую выносливость; совершенствовать технику: игры в настольный теннис; | | Оборудование для настольного тенниса | |
| 57 |  |  | Одиночные и парные учебные игры | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику: игры в настольный теннис | | Линейка, н\перекладина, скакалки, мешочки с песком, кубики Спортивная площадка | |
| 58 |  |  | Бег на 100 метров. Учебная игра в баскетбол | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать приемы строевой подготовки; технику: зачет: бег на 100 м; | | Секундомеры, т\мячи, б\мячи  Спортивная площадка | |
| 59 |  |  | Прыжки в длину. Метание мяча. Учебная игра в волейбол | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику: прыжков в длину с\м; сдать зачет: метание мяча в дальность, прыжки в длину с разбега | | Секундомеры, т\мячи, в\мячи  Спортивная площадка | |
| 60 |  |  | Кросс 300-500 метров. Игра в баскетбол | Развивать общую выносливость, силовые качества; сдать зачет: кросс 300-500 м; совершенствовать технику бега | | Рулетка, секундомеры Спортивная площадка | |
| 61 |  |  | Кросс 2 км. Игра в волейбол | Развивать общую выносливость; сдать зачет: кросс 2 км; совершенствовать технику игры в волейбол | | Планка, стойки, маты, скакалки, в\мячи Спортивная площадка | |
| 62 |  |  | Кросс 2 км. Игра в волейбол | Развивать общую выносливость; сдать зачет: кросс 2 км; совершенствовать технику игры в волейбол | | Планка, стойки, маты, скакалки, в\мячи Спортивная площадка | |
| 63 |  |  | Игра в настольный теннис | Развивать общую выносливость; совершенствовать технику игры в настольный теннис | | Планка, стойки, маты, скакалки, в\мячи Спортивная площадка | |
| 64 |  |  | Игра в настольный теннис | Развивать общую выносливость; совершенствовать технику игры в настольный теннис | | Планка, стойки, маты, скакалки, в\мячи Спортивная площадка | |
| 65 |  |  | Настольный теннис. Подачи. Удары | Развивать общую выносливость; совершенствовать технику: игры в настольный теннис; | | Оборудование для настольного тенниса | |
| 66 |  |  | Одиночные и парные учебные игры | Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику: игры в настольный теннис | | Линейка, н\перекладина, скакалки, мешочки с песком, кубики Спортивная площадка | |
| 67 |  |  | Баскетбол. Учебная игра | Развивать общую выносливость; основные физические качества; | | б\мячи | |
| 68 |  |  | Баскетбол. Учебная игра | Развивать общую выносливость; основные физические качества; | | б\мячи | |