

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса по предмету «Физическая культура» для 9 класса составлена на основе:

-приказа Министерства образованияот 5 марта 2004 года N 1089

«Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями на 31 января 2012 года)

-приказа Минобрнауки России от 23.06.2015 №609 « О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. № 1089 ».

- авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011):

-Положения о рабочей программе педагогов МАОУ Гагаринская СОШ;

утвержденного приказом директора от 16.02.2013 №443

Количество учебных занятий согласно учебному плану филиала МАОУ Гагаринской СОШ – Синицинская ООШ 3часа в неделю (102часа в год).   
В авторскую программу В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» 2011г. изменений не вносились.

**Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы**

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей**:  
  
- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;  
  
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;  
  
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;  
  
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно – силовых, скоростных , выносливости, силы и гибкости) способностей;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучения основам психическойсаморегуляции.

**Информация о количестве учебных часов, на которые рассчитана рабочая программа**

Количество учебных часов согласно учебному плану филиала МАОУ Гагаринской СОШ – Синицинская ООШ на 2016-2017 учебный год 3часа в неделю (102часа в год).

**Информация о внесённых изменениях в рабочую программу**

В авторскую программу В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» 2011г. изменения вносилось.

При выборе материала, с изменением вариативной части связанный с региональными особенностями, имеющие большое значение в упражнениях зимних видов и углублённому изучению одного или нескольких видов спорта.

**Характерные для учебного курса формы организации деятельности учащихся**

В практике физического воспитания применяются следующие методы организации занимающихся на уроке.

1. ***Фронтальный метод*** характеризуется выполнением всем составом класса одного и того же задания независимо от форм построения учащихся (в колоннах, нескольких шеренгах, в круг). Этот метод широко используется во всех частях урока, но преимущественно в подготовительной и заключительной. Однако нужно стре­миться как можно больше использовать фронтальный метод и в основной части. При этом обеспечивается высокая моторная плот­ность (можно успеть больше сделать за счет увеличения времени непосредственно на двигательную деятельность обучающихся), что очень существенно.

Фронтальный метод успешно применяется при управлении однородной деятельностью занимающихся, не требующей стра­ховки, например — при разучивании и совершенствовании тех­ники выполнения высокого и низкого старта в беге на короткие дистанции, ряда простейших акробатических упражнений (кувыр­ков, перекатов и др.), при отработке технических приемов игры в волейбол в парах (передача мяча и др.).

Важным требованием является такое расположение занимаю­щихся, чтобы они не мешали друг другу, все видели преподавате­ля, а он, в свою очередь, — учеников.

2. ***Групповой метод*** предусматривает одновременное выполне­ние в нескольких группах разных заданий преподавателя. Разделе­ние занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности и дру­гих признаков (например, по ростовесовым показателям на уро­ках баскетбола, борьбы). Этот метод используется преимущественно в средних и старших классах. Но его применение требует специ­альной подготовки помощников учителя из числа наиболее под­готовленных учеников и их заблаговременного инструктирования по учебному материалу предстоящего урока.

3. ***Индивидуальный метод*** заключается в том, что учащимся пред­лагаются индивидуальные задания, которые выполняются само­стоятельно. Как правило, индивидуальные задания предназначены для занимающихся, значительно отличающихся от основного со­става класса по своей подготовленности, особенностям и способ­ностям, а иногда по состоянию здоровья. Метод широко применя­ется в спортивных играх и преимущественно в старших классах.

4. ***Круговой метод*** предусматривает последовательное выпол­нение занимающимися серии заданий (упражнений) на специ­ально подготовленных местах («станциях»), как правило, распо­ложенных по кругу зала или спортивной площадки. Обычно в круг включается от 4 до 10 упражнений («станций»). На каждой «стан­ции» выполняется один вид упражнений или двигательных дей­ствий. Их состав подбирается с расчетом на комплексное развитие двигательных способностей и повышение функциональных возможнос­тей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями». Метод применяется в средних и старших классах.

**Обязательный минимум содержания основных образовательных программ**

**9 класс (102 часов)**

**Знания о физической культуре – в процессе урока**

Цели и задачи современного олимпийского движения.

Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.

Туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

Физическое развитие человека.

Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры.

Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Восстановительный массаж. Техника выполнения простейших приемов массажа.

Знакомство с играми коренного населения Ханты - Мансийского автономного округа.

**Спортивно оздоровительная деятельность:**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Подготовка к занятиям физической культурой.

Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.

Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения.

Организация досуга средствами физической культуры характеристика занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.

Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовки с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной и физической подготовки..

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития

организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям(длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Ведение дневника самонаблюдения.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно- двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Физическое совершенствование:**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:*перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

*Акробатические упражнения:* кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок с места и разбега; стойка на голове и руках, мальчики.

«мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, девочки.

*Опорные прыжки*:*прыжок согнув ноги, (козел в длину) мальчики; прыжок боком (конь в ширину), девочки.*

*Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне* девочки: вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук; стойка на коленях с опорой на руки; полу шпагат; танцевальные шаги соскок вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.

*Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине* (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора, опираясь на леву «правую», пере мах ногой вперед; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись ;размахивания в висе; из виса махом назад соскок.

Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная, ритмическая гимнастика.

*Упражнения прикладного характера*: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры народов Ханты.

***Спортивные игры – баскетбол***

***Баскетбол:*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча внизкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементом: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди»; тактические действия: подстраховка; личная опека; игра по правилам баскетбола.

***Волейбол Стойка игрока перемещения ,передачи мяча сверху , приемы мяча сверху снизу над собой , в парах в движении у стены, нижняя прямая подача ,верхняя прямая подача мяча , нападающий удар , блокирование одиночное ,Игры пионербол с элементами волейбола , игра волейбол.***

***Общеразвивающие физические упражнения:***  развитие основных физических качеств.

***Лыжные гонки***

На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход. Подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах.

*Упражнения прикладного характера*: повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

**Плавание:** Основные способы плавания, кроль на груди и спине, брасс.

**Виды и формы контроля**

Предварительный контроль - в начале учебного года (учебной четверти). Он предназначен, изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению иного учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием учащихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.  
  
Текущий контроль - для определения реакции организма учащихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности учащихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния учащихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величин физических нагрузок в них.  
  
Этапный контроль - для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок учащихся.  
  
Итоговый контроль - в конце учебного года дляопределении успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья учащихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень «нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов |
| 1 | Спортивные игры | 29 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 3 | Легкоатлетические упражнения | 30 |
| 4 | Лыжная подготовка | 21 |
| 5 | плавание | 1 |
|  | Итого | 102 |

**Содержание учебного курса**

**Основы физической культуры и здорового образа жизни**

Основные этапы развития физической культуры в России

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.  
  
Командные (игровые) виды спорта.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.  
  
Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).  
  
Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.  
  
Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.  
  
Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.  
  
Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе.

Элементы техники национальных видов спорта

Основы туристской подготовки.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Специальная подготовка

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников.

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

**Требуемый уровень подготовки обучающихся в соответствии с требованиями ГОС**

В результате изучения физической культуры ученик должен

Знать и понимать:  
  
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  
  
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;  
  
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.  
  
Уметь:  
  
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;  
  
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;  
  
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;  
  
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;  
  
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;  
  
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта.  
  
Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

***Уровень подготовки учащихся****:*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.2 | 4.8 | 4.4 | 5.8 | 5.0 | 4.8 |
| Бег 60 метров | 10.0 | 9.6 | 9.0 | 11.2 | 10.2 | 9.8 |
| Бег 1000 метров | 5.20 | 5.00 | 4.20 | 6.20 | 5.40 | 5.00 |
| Челночный бег 3\*10м | 8.6 | 8.0 | 7.6 | 9.2 | 8.6 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места | 160 | 190 | 2.10 | 140 | 165 | 180 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.80 | 3.40 | 3.80 | 2.50 | 3.00 | 3.20 |
| Прыжки в высоту | 105 | 120 | 135 | 95 | 105 | 120 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 95 | 115 | 128 | 100 | 120 | 130 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 44 | 18 | 22 | 28 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 8 | 11 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 18 | 22 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 36 | 40 | 48 | 10 | 18 | 25 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 28 | 30 | 34 | 24 | 27 | 230 |
| Лыжные гонки 3000метров | 19.00 | 18.00 | 17.30 | 21.30 | 20.30 | 19.30 |
| Лыжные гонки 5000 метров |  | без | учета | -времени | - | - |

**Распределение теоретических занятий по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» в 9 классе.**

Основные этапы развития физической культуры в России- урок 19

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.- урок 4

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.урок-27

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем- урок 18

Основы туристской подготовки.- урок-36

Специальная подготовка. - урок-64

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.-урок 1

Спортивно-оздоровительная деятельность – урок-54

Командные (игровые) виды спорта. –урок 49

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.-урок-47

Элементы техники национальных видов спорта. – урок 35

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)- урок 6,31,51,93

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

Общее количество часов на 2017 -2018 учебный год - 102

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Дата проведения | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | Контроль двигательных действий | | Д/з | | | | | |
|  |
| Легкая атлетика -16 часов | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 03.09. | Низкий старт  Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений | Вводный | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь** пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью | Текущий | | Комплекс 1 | | | | | |
| 2 | 05.09. | Спринтерский бег  Бег 30 метров | Совершенствования | Низкий старт *(до 30 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | | Комплекс 1 | | | | | |
| 3 | 07.09 | Спринтерский бег  Бег 30 метров | Учетный | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | **Уметь** пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; **владеть** техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи | Бег 30 метров.  Основная группа:  Мальчики:  «5» – 4,8; «4» – 5,0 ; «3» – 5,3 .  Девочки: «5» – 5,1; «4» – 5,3; «3» – 5,7  Подготовительная и специальная мед.группы:  без учета времени | | Комплекс 1 | | | | | |
| 4 | 10.09. | Бег 60 метров  Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки | Совершенствования | Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге | Текущий | | Комплекс 1 | | | | | |
| 5 | 12.09 | эстафетный бег | Совершенствования | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | **Уметь** пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; **владеть** техникой передачи и приема эстафетной палочки | Текущий | | Комплекс 1 | | | | | |
| 6 | 14.09 | Бег 60 метров  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) | Учетный | Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | **Уметь** пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге | Бег 60 метров  Основная группа:  мальчики –«5» – 8,4; «4» – 9,2; «3» – 10,0; девочки – «5» – 9,4; «4» – 10,0; «3» – 10,5  Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | | Комплекс 1 | | | | | |
| 7 | 17.09 | Прыжок  в длину с разбега; | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта | **Уметь** прыгать в длину с 13–15 шагов разбега, выполнять отведение мяча | Текущий | | Комплекс 1 | | | | | |
| 8 | 19.09 | Метание малого  мяча | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта | **Уметь** прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность  с разбега | Текущий | | Комплекс 1 |
| 9 | 21.09 | Прыжок  в длину с разбега | Комплексный | Прыжок в длину на результат.  Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм | Прыжок  в длину с разбега  основная группа  Мальчики: 430–380–330.  Девочки: 370–330–290.  Подготовительная и спец. Мед.группа (техника прыжка) | | Комплекс 1 |
| 10 | 24.09 | Бег на средние дистанции | Комплексный | Бег 1000 м (мальчики) и 1000 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта | **Уметь** пробегать дистанцию 1000 м | Бег на средние дистанции  основная группа – на время  Подготовительная и спец. Мед.группа (без учета времени) | | Комплекс 1 |
| 11 | 26.09 | Бег на средние дистанции | Комплексный | Бег *(2000 м-м.и 1500 м* - *д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь: бегать на дистанцию 2000 м | М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин | | Комплекс 1 |
| 12 | 28.09 | Кроссовая подготовка | Комплексный | Бег в равномерном темпе *(12 мин).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | | Комплекс 1 |
| 13 | 1.10 | Кроссовая подготовка | Комплексный | Бег в равномерном темпе *(12 мин).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | | Комплекс 1 |
| 14 | 03.10. | Кроссовая подготовка | Комплексный | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | | Комплекс 1 | | | | |
| 15 | 05.10 | Кроссовая подготовка | Комплексный | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | | Комплекс 1 | | | | |
| 16 | 08.10 | Кроссовая подготовка | Учетный | Бег на результат *(3000 м - м., 2000 м* - *д.).* Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | М.: 16,00-17,00-18,00 мин; д.: 10,30-11,30-12,30 мин | | Комплекс 1 | | | | |
| Баскетбол 11 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 10.10. | Позиционное нападение со сменой мест | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы | | Текущий | Комплекс 1 | | | | |
| 18 | 12.10. | Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5  Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5 Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы | | Текущий | Комплекс 3 | | | | |
| 19 | 15.10 | Личная защита в игровых взаимодействиях  Основные этапы развития физической культуры в России | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы | | Текущий | Комплекс 3 | | | |  | | |
| 20 | 17.10. | Бросок двумя руками от головы в прыжке | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы | | Текущий | Комплекс 3 | | | |
| 21 | 19.10 | Штрафной бросок | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра | **Уметь** играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы | | Текущий | Комплекс 3 | | | |
| 22 | 22.10. | Штрафной бросок | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы | | Штрафной бросок  –техника броска | Комплекс 3 | | | |
| 23 | 24.10 | Позиционное нападение | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол правилам, применять в игре технические приемы | | Текущий | Комплекс 3 | | | |
| 24 | 26.10 | Позиционное нападение | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол правилам, применять в игре технические приемы | | Текущий | Комплекс 3 | | |  | | | |
| 25 | 7.11 | Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол правилам, применять в игре технические приемы | | Текущий | Комплекс 3 | | |
| 26 | 09.11 | Учебно – тренировочная игра 3х3,4х4. | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы | | Текущий | Комплекс 3 | |  | | | | |
| 27 | 12.11 | Учебная игра 5х5  Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы | | Текущий | Комплекс 3 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Дата проведения | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | Контроль двигательных действий | Д/з | | | |  |
|  |
| Гимнастика - 14часов | | | | | | | | | | | |
| 28 | 14.11 | Акробатические элементы | Комплексный | Из упора присев стойка на руках и голове. ОРУ в движении. Кувырки вперед и назад слитно Развитие координационных способностей. Охрана труда при занятии гимнастикой. Страховка и самостраховка. | **Уметь** выполнять кувырки вперед и назад слитно | Текущий | Комплекс 2 | | | |  |
| 29 | 16.11 | Акробатические элементы | Комплексный | Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь | Текущий | Комплекс 2 | | | |
| 30 | 19.11 | Акробатические элементы | Комплексный | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Равновесие на одной выпад вперед (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной  высотой траектории полета, комбинацию из акробатических элементов | Текущий | Комплекс 2 | | | |
| 31 | 21.11. | Акробатические элементы  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) | Комплексный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат(д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | Комплекс 2 | | | |
| 32 | 23.11 | Акробатические элементы | Комплексный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | Комплекс 2 | | | |  |
| 33 | 26.11 | Акробатические элементы | Учетный | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов | Оценка техники выполнения акробатических элементов | Комплекс 2 | | | |
| 34 | 28.11 | Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки). | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 | | | |
| 35 | 30.11 | Подъем переворотом силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).  Элементы техники национальных видов спорта | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 | | | |
| 36 | 03.12 | Размахивание и соскок  *Основы туристской подготовки* | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Размахивание и соскок ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 |  | | | |
| 37 | 05.12 | Размахивание и соскок | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Размахивание и соскок ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 |
| 38 | 07.12 | Подъема переворотом;  подтягиваний в висе: мальчики.  Поднятие ног в висе: девочки | Учетный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | Оценка техники выполнения подъема переворотом;  подтягиваний в висе: мальчики – 10–8–6; поднятие ног в висе: девочки – 16–12–8 | Комплекс 2 |
| 39 | 10.12 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема | **Уметь** выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке | Текущий | Комплекс 2 |
| 40 | 12.12 | Лазание по канату | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, владеть переноской партнера вдвоем на руках | Текущий | Комплекс 2 |  | | | |
| 41 | 14.12 | Лазание по канату | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, владеть переноской партнера вдвоем на руках | Текущий | Комплекс 2 | |  | | |
| 42 | 17.12 | Лазание по канату в два приема | Учетный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | **Уметь** выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре | Оценка техники лазания по канату – 6 м – 12 с. (мальчики)  Подготовительная , спец. Группы и девочки – техника выполнения лазания. | Комплекс 2 | |  | | |
| 43 | 19.12 | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения. Лазание по канату | **Уметь** выполнять строевые упражнения, выполнять сход с наклонной скамейки сбеганием | Текущий | Комплекс 2 | |  | | |
| 44 | 21.12 | Опорный прыжок | Комплексный | ОРУ с предметами. Опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики.). Упражнения для развитее силовых способностей и силовой выносливости. | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс 2 | |  | | |
| 45 | 24.12 | Опорный прыжок | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс 2 | | |  | |
| 46 | 26.12 | Опорный прыжок | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс 2 | | |  | |
| 47 | 28.12 | Опорный прыжок  Правила соревнований по одному из базовых видов спорта | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну , по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс 2 | | |  | |
| 48 | 29.12. | Опорный прыжок | Комплексный | ОРУ с предметами. Опорный прыжок боком через коня (девочки),согнув ноги через козла (мальчики). Упражнения для развитее силовых способностей и силовой выносливости. |  | Техника опорного прыжка | Комплекс 2 | | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Дата проведения | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | Контроль двигательных действий | | Д/з | | | |  | |
|  |
| Лыжная подготовка – 21 часов | | | | | | | | | | | |
| 49 | 11.01 | Попеременный двушажный ходКомандные (игровые) виды спорта | Обучение | Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход.ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 1км | Уметь: Передвигаться на лыжах | Фронтальный опрос | | Комплекс4 | | | |
| 50 | 14.01 | Одновременный двушажный | Обучение | Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км | Уметь: Передвигаться на лыжах | Текущий | | Комплекс4 | | | |
| 51 | 16.01 | Переход с одного хода на другой  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) | Обучение | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Переход с одного хода на другой. | Уметь: Передвигаться на лыжах | Текущий | | Комплекс4 | | | |
| 52 | 18.01. | Одновременный одношажный ход | Обучение | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км.в среднем темпе. | Уметь: Передвигаться на лыжах | Техник  одновременного одношажного хода | | Комплекс4 | | | |
|  | | | |  | |
| 53 | 21.01. | Одновременный безшажный ход | Обучение | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км.в среднем темпе | Уметь: Передвигаться на лыжах | Текущий | | Комплекс4 | | |  | | |
| 54 | 23.01 | Преодоление контр уклонов  Спортивно-оздоровительная деятельность | Обучение | Повторить технику спусков и подьемовс поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | | Комплекс4 | | |
| 55 | 25.01 | Попеременный четырехшажный ход | Обучение | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км.в среднем темпе. | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | | Комплекс4 | | |
| 56 | 28.01. | Попеременный двухшажный ход | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, од­новременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км . | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | (зачет) | | Комплекс4 | | |
| 57 | 30.01 | Прохождение дистанции 2 -3 км. | Совершенствование ЗУН | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием пройденных ходов. | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | | Комплекс4 | | |
| 58 | 01 .02 | Попеременный четырехшажный ход | Совершенствование ЗУН | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км.в среднем темпе. | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | | Комплекс4 | | |
| 59 | 04.02 | Преодоление контр уклонов | Совершенствование ЗУН | Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | | Комплекс4 | | |
| 60 | 06.02 |  | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, од­новременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции . | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | Текущий | | Комплекс4 | |  | | | | |
| 61 | 08.02 | Спуски в средней стойке, подъемов, торможения | Обучение | Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. При­менение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км. | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | Текущий | | Комплекс4 | |  | | | |
| 62 | 11.02 | Спуски в средней стойке, подъемов, торможения | Совершенствование ЗУН | Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. При­менение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | Уметь правильно передвигаться на лыжахОказывать помощь при обморожении | (зачет) | | Комплекс4 | |
| 63 | 13.02. | Освоение техники лыжных ходов. | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, од­новременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжаОказывать помощь при обморожении | Текущий | |  | |
| 64 | 15.02. | Преодоление контр уклонов  Специальная подготовка |  | Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 4км со сменой ходов | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | | Комплекс4 | |
| 65 | 18.02 | Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе | Совершенствование ЗУН | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Предварительные соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2 -3 км. | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | | Комплекс4 | |
| 66 | 20.02. | Освоение техники лыжных ходов. | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, од­новременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжахОказывать помощь при обморожении | Текущий | | Комплекс4 | |
| 67 | 22.02. | Прохождение дистанции 2 -3 км.в среднем темпе | Совершенствование ЗУН | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со Ком-  плекс 3спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | | Комплекс4 |  | | | | |
| 68 | 25.02 | Освоение техники лыжных ходов. | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, од­новременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжахОказывать помощь при обморожении | Текущий | | Комплекс4 |
| 69 | 27.02 | Прохождение дистанции 2 -3 км. | Совершенствование ЗУН | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2 -3 км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Контроль прохождения дистанции 2 - 3км. | | Комплекс4 |
| Спортивные игры – 9 часов | | | | | | | | |
| 70 | 01.03 | Верхняя прямая подача | Совершенствование ЗУН | Охрана труда при занятии спортивными играми.  Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Верхняя прямая. Подача снизу, прием мяча, Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы. | |  | Комплекс4 |
| 71 | 04.03 | Прием мяча снизу | Совершенствование ЗУН | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы. | |  | Комплекс4 |
| 72 | 6.03 | Нижняя прямая подача | Совершенствование ЗУН | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы. | |  | Комплекс 3 |
| 73 | 11.03 | Верхняя прямая подача | Совершенствование ЗУН | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | | На оценку верхняя прямая подача | Комплекс 3 | | | | |  |
| 74 | 13.03 | Нападающий удар при встречных передачах. | Обучение | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | | Текущий | Комплекс 3 | | | | |
| 75 | 15.03. | Верхняя прямая и нижняя подача мяча | Совершенствование ЗУН | Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | | Текущий | Комплекс 3 | | | | |
| 76 | 18.03. | Нападающий удар | Совершенствование ЗУН | Охрана труда при занятии спортивными играми.  Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | |  | Комплекс 3 | | | | |
| 77 | 20.03. | Верхняя прямая подача | Совершенствование ЗУН | Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | | (зачет) | Комплекс 3 | | | | |
| 78 | 22.03 | Игра по упрощенным правилам | Совершенствование ЗУН | Подведение итогов по учебной четверти. Сдача задолжниками учебные нормативы. Тестирование по теоретической части. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | Оценка техники Броска мяча в кольцо | Комплекс 3 | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Дата проведения | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | Контроль двигательных действий | | Д/з |  | | | | | |
|  |
| Легкая атлетика – 4 часов | | | | | | | | |
| 79 | 01.04 | Прыжки в высоту способом «перешагивания»  Прыжки в высоту.  Метание малого мяча |  | Охрана труда при занятии легкой атлетикой.  Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7–9 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** выполнять прыжок на оптимальной высоте | Текущий | | Комплекс1 |
| 80 | 03.04. | Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метение мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. | **Уметь** выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования | Текущий | | Комплекс1 |
| 81 | 05.04. | Совершенствование ЗУН | Комплекс ОРУ с предметами. Метение мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** выполнять , двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования | Прыжок  в высоту с разбега  основная группа  Мальчики: 210,200,190  Девочки:195,180,170.  Подготовительная и спец. Мед.группа (техника прыжка) | | Комплекс1 |
| 82 | 8.04. | Совершенствование ЗУН | Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метение мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. | **Уметь** выполнять двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования, выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега | Текущий | | Комплекс1 |
| Спортивные игры - 10 часов | | | | | | | | | | | | | | |
| 83 | 10.04. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений | Обучение | Инструктаж Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | | Текущий | Комплекс 4 | |  | | | | |
| 84 | 12.04 | Нижняя прямая подача | Совершенствование ЗУН | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача в заднюю часть площадки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | | Текущий | Комплекс 4 | |
| 85 | 15.04. | Передача мяча сверху | Совершенствование ЗУН | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | | Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах | Комплекс 4 | |
| 86 | 17.04 | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. | Совершенствование ЗУН | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | | Текущий | Комплекс 4 | |
| 87 | 19.04. | Нижней прямой подачи | Совершенствование ЗУН | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | | Оценка техники выполнения нижней прямой подачи | Комплекс 4 | |
| 88 | 22.04 | Прием мяча снизу | Совершенствование ЗУН | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | | Текущий | Комплекс 4 | |
| 89 | 24.04. | Учебная игра | Совершенствование ЗУН | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | | Текущий | Комплекс 4 | | |  | | | |
| 90 | 26.04. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | | Текущий | Комплекс 4 | | |
| 91 | 29.04 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений | Совершенствование ЗУН | Верхняя прямая и нижняя подача. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | | (зачет) | Комплекс 4 | | |
| 92 | 06.05. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений | Совершенствование ЗУН | Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | | Текущий | Комплекс 4 | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| 93 | 08.05. | Бег 60 метров  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) | Совершенствование ЗУН | Охрана труда при занятии легкой атлетикой.  Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств  Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта | **Уметь** пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном бег | | Бег 60 метров  Основная группа:  мальчики –«5» – 8,4; «4» – 9,2; «3» – 10,0; девочки – «5» – 9,4; «4» – 10,0; «3» – 10,5Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | Комплекс 4 | | | | |  | |
| 94 | 13.05. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | Совершенствование ЗУН | Прыжок в длину на результат.  Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Медленный бег до 2 минут. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | **Уметь** прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм | | Прыжок в длину способом «согнув ноги»  Основная группа:  Мальчики: 420–430–330.  Девочки: 370–360–290.  Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения | Комплекс 4 | | | |  | | |
| 95 | 17.05. | Метание малого мяча на дальность | Совершенствование ЗУН | Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Медленный бег до 7минут. |  | | Текущий | Комплекс 4 | | | |
| 96 | 20.05. | Метание малого мяча | Совершенствование ЗУН | Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта | **Уметь** выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность  с разбега | | Метание малого мяча  Основная группа:  Мальчики: 45,40,31.  Девочки: 28,23,18  Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения | Комплекс 4 | | | |
| 97 | 22.05 | Бег на длинные дистанции | Совершенствование ЗУН | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут | | Текущий | Комплекс 4 | | | | | |  |
| 98 | 24.05 | Бег на длинные дистанции | Совершенствование ЗУН | Бег в равномерном темпе 17 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут | | Текущий | Комплекс 4 | | | | | |
| 99 | 27.05. | Бег на длинные дистанции | Совершенствование ЗУН | Бег в равномерном темпе 20 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут | | Текущий | Комплекс 4 | | | | | |
| 100 | 29.05 | Бег на 1000 м | Совершенствование ЗУН | Бег на результат 1000 м (юноши) и 1000 м (девочки). Развитие выносливости. Игры «Картошка», и т.д. Домашнее задание на лето. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут | | Бег на 1000 м Основная группа: на время.  Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | Комплекс 4 | | | | | |
| 101 | 31.05 | Кроссовая подготовка | Совершенствование ЗУН | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости | **Уметь** бежать в равномерном темпе 25минут | | Текущий | Комплекс 4 | | | | | |
| 102 |  | Теоретические основы плавания. | УНМ | Основные способы плавания, кроль на груди и спине, брасс. Подведение итогов за учебный год. | Знать: технические основы видов плавания кролем и брассом | |  | Домашнее задание на лето | | | | | |