

I. Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена в соответствии с Примерной программы основного общего образования и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича. (М.:Просвещение,2012).Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся средней школы по физической культуре, а также с учетом следующих нормативных документов:

1. Закон «Об образовании в РФ» от 29.12.12 № 273-ФЗ;
2. Федеральный Компонент Государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 5.03.2004г. № 1089;
3. Локальный акт МАОУ СОШ № 15,устанавливающий структуру и требования к рабочей программе;
4. Учебный план МАОУ СОШ № 15 г. Белебея РБ на 2015-2016 учебный год.

На его преподавание отводится **105** часов – 3 часа в неделю.

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

целей:

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

Задачи физического воспитания учащихся 6-х классов направлены:

- ***совершенствование*** жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;
- содействие гармоническому физическому развитию личности, *укреплению* здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни, и привычки соблюдения личной гигиены.
- ***обучение*** основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее *развитие* координационных способностей;
- ***формирование*** знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубленное представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействию развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.
- развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

К *формам организации занятий* по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Особенности организации учебного процесса по предмету в конкретном ОУ, классе.

В программе В.И.Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую* часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В 6-х классах единоборства заменяются легкой атлетикой, лыжной подготовкой, футболом. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа.

№ п/п	Программа	I	II	III	IV	Итого
1	Легкая атлетика	11			5	16
2	Баскетбол	15		5	7	27

3	Волейбол		6	5	8	19
4	Гимнастика		18			18
5	Лыжная подготовка			20		20
6	футбол				5	5
	Итого	26	24	30	25	105

Преобладающие формы текущего контроля

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет. Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся.

II. Содержание учебного предмета с распределением учебных часов.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Спортивные игры.

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Практическая часть

Спортивные игры .

Баскетбол (27 часов).

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол (19 часов).

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков .

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол (5 часов).

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке боком, лицом и спиной вперед. Повороты. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Техника ведения мяча: ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Овладение игрой: Игра по правилам мини-футбола Игры и игровые задания.

Гимнастика с элементами акробатики (18 часов).

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Висы и упоры: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь.

Лазанье: гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика (16 часов).

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка (20 часов).

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

III. Учебно-тематический план с перечнем контрольных, лабораторных, практических работ и др.

№	Вид программного материала	Количество часов	нормативы
1	Базовая часть	73	
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока	
1.2	Легкоатлетические упражнения.	16	6
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	18	6
1.4	Лыжная подготовка.	20	7
1.5	Спортивные игры (волейбол)	19	7
2	Вариативная часть	32	
2.1	Спортивные игры (баскетбол)	27	9
2.2	Спортивные игры (футбол)	5	1
	Всего часов	105	37

IV. Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных

заболеваний и

вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания

по данному учебному предмету.

VI. Перечень учебно-методического и материального обеспечения.

1. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 -11 классы - М.: Просвещение 2012г.
2. В. И. Лях, А.А. Зданевич; под общей редакцией В. И. Ляха. 5-7 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений –М.:Просвещение,2010.

3. Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:

- <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
- <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
- <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
- <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
- <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».
- Компьютерное оборудование (ноутбук, проектор)
- Спортивный инвентарь и оборудование:

Мячи баскетбольные – 15 шт.

Мячи волейбольные – 10 шт.

Мячи футбольные – 2 шт.

Лыжи – 24 шт.

Ботинки лыжные – 24 шт.

Палки лыжные – 21 шт.

Маты – 8 шт.

Барьеры – 4 шт.

Сетка волейбольная – 1 шт.

Стойка для прыжков в высоту – 2 шт.

Козел – 1 шт.

Кольца баскетбольные – 6 шт.

Планка для прыжков в высоту – 1 шт.

VII. Приложения.

Приложение №1

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18

		сидя, см	14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание:	11	1	4—5	6 и выше			
		на высокой	12	1	4—6	7			
		перекладине из	13	1	5—6	8			
		виса, кол-во раз	14	2	6—7	9			
		(мальчики)	15	3	7—8	10			
		на низкой	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
		перекладине из	12				4	11—15	20
		виса лежа, кол-	13				5	12—15	19
		во раз	14				5.	13—15	17
		(девочки)	15				5	12—13	16

Приложение №2

Контрольные нормативы для учащихся 5-11 классов.

		5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс			10 класс			11 класс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Прыжок в длину с места	М	150	160	170	155	165	175	170	185	195	175	190	205	180	200	215	190	210	220	200	220	230
	Д	145	150	160	150	158	166	150	160	170	155	165	175	160	170	180	164	175	185	165	175	185
Прыжок в высоту	М	90	100	110	95	105	115	100	110	120	105	115	125	110	120	130	115	125	135	120	130	140
	Д	85	90	100	90	95	105	90	100	110	95	105	115	100	110	120	100	110	125	105	115	125
Метание мяча	М	24	27	30	25	29	36	25	31	39	28	37	42	35	40	46	-	-	-	-	-	-
	Д	16	18	20	17	19	23	17	20	26	18	21	27	19	23	28	-	-	-	-	-	-
Скакалка	М	38	40	42	42	44	46	46	48	50	50	52	54	64	66	68	64	66	68	64	66	68

а 20 сек., 30 сек. - 9кл.																							
	Д	40	42	44	46	48	50	52	54	56	56	58	60	70	72	74	82	84	86	84	86	88	
30 м.	М	6,4	5,8	5,2	6,0	5,4	5,1	5,8	5,2	5,0	5,6	5,1	4,9	5,5	5,0	4,6	5,2	4,8	4,4	5,2	4,8	4,4	
	Д	6,8	6,0	5,4	6,4	5,5	5,2	6,0	5,4	5,1	5,8	5,2	5,0	5,6	5,2	5,0	5,8	5,4	4,8	5,8	5,4	4,8	
60 м.	М	11,1	10,6	10,1	11,1	10,4	9,8	10,1	9,4	8,9	10,0	9,3	8,6	10,0	9,2	8,5	9,6	8,6	8,0	9,1	8,3	7,8	
	Д	11,5	11,0	10,5	11,2	10,6	10,3	10,8	10,4	10,0	10,6	10,2	9,8	10,5	10,0	9,4	10,5	10,0	9,5	10,5	10,0	9,5	
1.5 км.- 5-7кл. 2км.-8,9 кл. 3км.- 10,11 кл.	М	9,20	9,00	8,30	9,00	8,30	8,00	8,40	8,10	7,50	11,40	10,40	10,00	11,00	10,,00	9,20	12,40	11,40	10,10	12,20	11,30	10,00	
	Д	10,10	9,50	9,30	9,30	9,00	8,30	9,00	8,30	8,00	13,40	12,40	11,00	13,00	12,00	10,20	17,00	16,00	15,00	16,30	15,00	13,00	

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжки в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000м, мин	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12.0	10.0

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания требования к уровню подготовленности обучающихся	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	д/з	Дата проведения	
							план	факт
Спринтерский бег	1	Изучение нового материала	Высокий старт (до 15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс утренней гимнастики.		
	2	Комбинированный	Высокий старт (до 15-30 м), бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Эстафеты линейные. Измерение результатов	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Бег трусцой без учета времени		
	3	Совершенствования	Высокий старт (до 15-30 м). финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Бег трусцой без учета времени		
	4	Совершенствования	Высокий старт (до 15-30 м). финиширование. Бег (3x50 м) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Эстафеты. Старты из различных положений	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Бег трусцой без учета времени		

	5	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные	Уметь: бегать с	Бег 60 м:	Бег трусцой без	6а-12.09 6б-11.09 6в -14.09 6г-11.09 6д-12.09	6а- 6б- 6в - 6г- 6д-
			беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Правила соревнований в спринтерском беге	максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	м.: «5»-10,0с; «4»-10,6 с; «3»-11,8с д.: «5» -10,4с; «4»-10,8с; «3»-11,2	учета времени		
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	6	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 8-10 м. специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Бег трусцой без учета времени		
	7	Комбинированный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. Специальные беговые упражнения.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Бег трусцой без учета времени		

			Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания					
	8	Комбинированный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Прыжки через скакалку		
	9	Учетный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега и метания мяча	Прыжки через скакалку		
Бег на средние дистанции	10	Комбинированный	Бег по дистанции. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Подвижная игра «Невод», «Круговая эстафета»	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Прыжки через скакалку		
	11	Комбинированный			М. «5»-5,0мин, «4»-5,30; «3»-6,0 Д. «5»-5,30; «4»-6,0; «3»-6,20			

Баскет-бол	12	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Броски и ловля мячей		
	13	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Броски и ловля мячей		
	14	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		Броски и ловля мячей		
	15	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Броски и ловля мячей		

16	Комбинированный	баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.		Оценка техники ведения мяча	Броски и ловля мячей		
17	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Броски и ловля мячей		
18	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Броски и ловля мячей		
19	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей. Терминология б\б.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Броски и ловля мячей		

20	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей. Терминология б\б.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Броски и ловля мячей		
21	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Броски и ловля мячей		
22	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя руками от плеча в парах и на месте и в движении.. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Броски и ловля мячей		
23	Комбинированный						

	24	Комбинированный						
	25	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах и на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Броски и ловля мячей		
	26	Комбинированный						
II четверть								
Гимнастика. Опорный прыжок, строевые упражнения	27	Изучение нового материала	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед и назад		

ния	28	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед и назад		
	29	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты.. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед и назад		
	30	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Выполнение комплекса упражнений с обручем Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед и назад		
	31	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед и назад		
	32	Учетный	Выполнение прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упр). развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Оценка техники опорного прыжка.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед		

						и назад		
Акробатика. Лазание	33	Изучение нового материала	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Акробатические упражнения		
	34	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Акробатические упражнения		
	35	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Акробатические упражнения		
	36	Совершенствования	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Акробатические упражнения		
	37	Совершенствования	Выполнение комбинации из разученных элементов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Акробатические упражнения		

	38	Учетный	Выполнение двух кувырком слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на расстояние 4м, 5м, 6м.	Акробатические упражнения		
Висы. Строевые упражнения	39	Изучение нового материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м). вис лежа. Вис присев (д). эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Прыжки через скакалку		
	40	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м). вис лежа. Вис присев (д). эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Прыжки через скакалку		

	41	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь (м). вис лежа. Вис присев (д). эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Прыжки через скакалку		
	42	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м). вис лежа. Вис присев (д).	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Прыжки через скакалку		
	43	Совершенствования	Эстафеты. Развитие силовых способностей.					
	44	Учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м). вис лежа. Вис присев (д). выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнения	Прыжки через скакалку		
Волейбол	45	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Прыжки через скакалку, поднимание туловища		

			безопасности.					
46	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Прыжки через скакалку, поднимание туловища			
47	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Прыжки через скакалку, поднимание туловища			
48	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Прыжки через скакалку, поднимание туловища			
49	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Прыжки через скакалку, поднимание туловища			

	50	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Прыжки через скакалку, поднимание туловища		
III четверть								
Лыжная подготовка	51	Изучение нового материала	Одежда, обувь, подгонка лыж. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Одновременный двухшажный, бесшажный ход. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять упражнения с лыжами и на лыжах	Текущий	Прогулки на лыжах		
	52	Комбинированный	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Одновременный двухшажный, бесшажный ход. Торможение упором. Передвижение до 2 км.	Уметь: передвигаться одновременно двухшажным, бесшажным ходом.	Текущий	Прогулки на лыжах		
	53	Комбинированный	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Одновременный двухшажный, бесшажный ход. Передвижение до 2 км.	Уметь: передвигаться одновременно двухшажным, бесшажным ходом.	Текущий	Прогулки на лыжах		

54	Комбинированный	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Одновременный двухшажный, бесшажный ход. Подъем в гору «елочкой». Передвижение до 3 км.	Уметь: передвигаться одновременным двухшажным, бесшажным ходом.	Текущий	Прогулки на лыжах		
55	Комбинированный	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Одновременный двухшажный, бесшажный ход. Подъем в гору «елочкой». Торможение упором. Передвижение на отрезках 300мХ4 Передвижение до 3 км.	Уметь: передвигаться одновременным двухшажным, бесшажным ходом.	Текущий. Оценка техники выполнения подъема «елочкой».	Прогулки на лыжах		
56	Комбинированный	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Одновременный двухшажный, бесшажный ход.. Передвижение на отрезках 60мХ3, 300мХ4 Передвижение до 4 км.	Уметь: передвигаться одновременным двухшажным, бесшажным ходом.	Текущий	Прогулки на лыжах		
57	Комбинированный	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Одновременный двухшажный, бесшажный ход.. Передвижение на отрезках 60мХ4, 400мХ4 . торможение упором.	Уметь: передвигаться одновременным двухшажным, бесшажным ходом.	Текущий			
58	Комбинированный	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Одновременный двухшажный ход.. Передвижение на отрезках 100мХ5, 500мХ4 .Подъем в гору «елочкой». Передвижение до 4 км.	Уметь: передвигаться одновременным двухшажным, бесшажным ходом	Оценка техники передвижения одновременно	Прогулки на лыжах		

					ым двухшажным ходом.			
59	Комбинированный	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Одновременный двухшажный, бесшажный ход.. Передвижение на отрезках 100мХ5, 500мХ4 . Торможение упором.	Уметь: передвигаться одновременным двухшажным, бесшажным ходом	Текущий				
60	Комбинированный	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Одновременный двухшажный, бесшажный ход.. Передвижение на отрезках 100мХ5, 500мХ4 . Поворот упором.	Уметь: передвигаться одновременным двухшажным, бесшажным ходом	Текущий	Прогулки на лыжах			
61	Комбинированный	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Одновременный двухшажный, бесшажный ход. Поворот упором. Темповая тренировка 2 км	Уметь: передвигаться одновременным двухшажным, бесшажным ходом	Текущий	Прогулки на лыжах			
62	Комбинированный	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Одновременный двухшажный, бесшажный ход. Поворот упором. Темповая тренировка д-600 мХ3; м-800Х3	Уметь: передвигаться одновременным двухшажным, бесшажным ходом	Текущий	Прогулки на лыжах			

63	Комбинированный	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Одновременный двухшажный, бесшажный ход. Поворот упором. Темповая тренировка д-600 мХЗ; м-800ХЗ	Уметь: передвигаться на лыжах различными способами	Текущий	Прогулки на лыжах		
64	Комбинированный	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Одновременный двухшажный, бесшажный ход. Поворот упором. Темповая тренировка.	Уметь: передвигаться на лыжах различными способами	Текущий	Прогулки на лыжах		
65	Комбинированный	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Одновременный двухшажный, бесшажный ход. Поворот упором. Темповая тренировка д-600 мХЗ; м-800ХЗ	Уметь: передвигаться на лыжах различными способами	Оценка техники выполнения поворота упором.	Прогулки на лыжах		
66	Комбинированный	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Одновременный двухшажный, бесшажный ход. Поворот упором. Темповая тренировка д-600 мХЗ; м-800ХЗ	Уметь: передвигаться на лыжах различными способами	Текущий	Прогулки на лыжах		

	67	Комбинированный	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Одновременный двухшажный, бесшажный ход. Поворот упором. Темповая тренировка. Игры, встречные эстафеты на горках.	Уметь: передвигаться на лыжах различными способами	Текущий	Прогулки на лыжах		
	68	Комбинированный	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Одновременный двухшажный, бесшажный ход. Поворот упором. Темповая тренировка. Игры, встречные эстафеты на горках.	Уметь: передвигаться на лыжах различными способами	Текущий	Прогулки на лыжах		
	69	Комбинированный	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Одновременный двухшажный, бесшажный ход. Поворот упором. Темповая тренировка. Игры, встречные эстафеты на горках.	Уметь: передвигаться на лыжах различными способами	Текущий	Прогулки на лыжах		
	70	Комбинированный	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Одновременный двухшажный, бесшажный ход. Поворот упором. Темповая тренировка. Игры, встречные эстафеты на горках.	Уметь: передвигаться на лыжах различными способами	Текущий	Прогулки на лыжах		
Волейбол	71	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять	Оценка техники передачи мяча двумя руками	Прыжки через скакалку, поднимание туловища		

			подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	технические приемы	сверху в парах			
72	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Прыжки через скакалку, поднимание туловища			
73	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Прыжки через скакалку, поднимание туловища			
74	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Прыжки через скакалку, поднимание туловища			

	75	Совершенствования	партнером. Игра по упрощенным правилам					
Баскетбол	76	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах и на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий.	Броски и ловля мячей		
	77	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий.	Броски и ловля мячей		

	78	Комбинированный	нападение (5:0). Развитие координационных способностей.					
	79	Комбинированный						
	80	Комбинированный						
IV четверть								

Баскет-бол	81	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий.	Броски и ловля мячей		
	82	Комбинированный						
	83	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча мяча в тройках в движении со сменой места	Броски и ловля мячей		

84	Комбинированный	способностей.					
85	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2Х1). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий.	Броски и ловля мячей		
86	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2Х1). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий.	Броски и ловля мячей		

	87	Комбинированный						
Волейбол	88	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Позиционное нападение (6-0)Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	Прыжки через скакалку, поднимание туловища		
	89	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах.. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий.	Прыжки через скакалку, поднимание туловища		

90	Совершенствования	подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам					
91	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Прыжки через скакалку, поднимание туловища		
92	Совершенствования	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам					
93	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов передвижений. Передачи мяча сверху двумя руками через сметку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного. Игра по	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Прыжки через скакалку, поднимание туловища		

			упрощенным правилам.					
	94	Совершенство вования						
	95	Совершенство вования						
Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетн	96	Комбинированный	Высокий старт (15-30 м). стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Бег трусцой без учета времени		

ый бег			спринтерском беге					
	97	Комбинированный	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Бег трусцой без учета времени		
	98	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Бег трусцой без учета времени		
	99	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Бег трусцой без учета времени		
	100	Контрольный	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м	Бег 60 м: м.: «5»-10,0с; «4»-10,6 с; «3»-11,8с	Бег трусцой без учета времени		

					д.: «5» -10,4с; «4»-10,8с; «3»-11,2			
футбол	101	Изучение нового материала	Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону.	Уметь: перемещаться в стойке футболиста.	Текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса		
	102	Совершенствования	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма.	Уметь: выполнять удары по мячу.	Текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
	103	Совершенствования	Учебная игра футбол. Освоение техники владения мяча.	Уметь: играть в футбол, соблюдая правила	Текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
	104	Совершенствования	Учебная игра футбол. Освоение техники владения мяча.	Уметь: играть в футбол, соблюдая правила	Текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		

	105		Ведение мяча, отбор мяча.	Уметь: выполнять удары по мячу, ведение мяча	Текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
--	-----	--	---------------------------	---	---------	---	--	--