

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Солнечная средняя общеобразовательная школа**

**Рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура».  
7-9 класс  
ступень: (основное) общее образование**

**разработчик: Бесполуденный В.В., учитель «физической культуры»**

## 2. Пояснительная записка

**2.1** Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 7-9 классов составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013).
2. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» / Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 № 23290).
3. О физической культуре и спорте в РФ / Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329.
4. О введении третьего часа физической культуры / Письмо Министерства образования и науки РФ от 08.10.2010 № ИК-1494/19.
5. Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций по реализации Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
6. Об утверждении Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089.
7. Настоящее положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013), требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 (Зарегистрирован Минюстом России 22.12.2009 г. № 17785), с изменениями (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010 г. № 1241 (Зарегистрирован Минюстом России 04.02.2011 г. № 19707), Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.09.2011 г. № 2357 (Зарегистрирован Минюстом России 12.12.2011 г. № 22540), Уставом МОУ Солнечная СОШ и регламентирует порядок разработки и реализации программ учебных предметов.
8. Письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

### Региональный уровень

1. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.05.2014 г. № 01/1839 «О внесении изменений в областной базисный учебный план для общеобразовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования».
2. Письмо от 31.07.2009 г. № 103/3404 «О разработке рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях Челябинской области».

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

## 2.2 Обоснование выбора

**При работе по данной программе предполагается использование следующего учебно-методического комплекта:**

Данная программа конкретизирует содержание стандарта, даёт распределение учебных часов по разделам курса, последовательность изучения тем и разделов с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

**Цель программы:**

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

**укрепление** здоровья,

**содействие** гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности,

**развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формировании опыта двигательной деятельности,

**овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями, их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга,

**воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

**Реализация данной программы опирается на следующие общие формы обучения:**

- индивидуальная (индивидуальный подход);
- групповая (учащиеся работают в группах);
- фронтальная (работа учителя сразу со всем классом в едином темпе с общими задачами);
- поточная (одно и то же упражнение выполняется по очереди непрерывным потоком).

При реализации данной рабочей учебной программы применяется классно – урочная система обучения. Таким образом, основной формой организации учебного процесса является урок с использованием форм обучения: беседа, объяснение, рассказ и наглядных методов показ упражнения демонстрация (картина, фотоснимки, видео).

### Материально техническая база

1. Спортивный зал (баскетбольная, волейбольная площадка)
2. Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
3. Сетка волейбольная.
4. Лыжи.
5. Гимнастические снаряды.
6. Снаряды для метания.

## 2.3. Обоснование разбивки содержания программы.

В соответствии с учебным планом на учебный предмет «Физическая культура» отводится:

в 7 класса 102 часа (из расчета 3 часа в неделю)

в 8 класса 102 часа (из расчета 3 часа в неделю)

в 9 класса 102 часа (из расчета 3 часа в неделю)

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### 7 класс

#### Раздел 1. Легкая атлетика (24)

Низкий старт. Старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 30 м. и 60 м. Бег в равномерном темпе 6-10 мин. Бег с максимальной скоростью 3х10 м. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча 150 гр. с разбега. Метание мяча в горизонтальную цель. Бег на средние дистанции 500 м. и 1000 м. 1500 м. 2000 м. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Специально беговые упражнения. Закал-ходьба 2-3км. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка (кросс по пересеченной местности).

#### Раздел 2. Спортивная игра баскетбол (14)

Сочетание передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с места различными способами. Ведение мяча правой и левой рукой и поочередно. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Атакующие действия на два шага и бросок в кольцо. Броски по кольцу одной рукой с места. Упражнения с набивными мячами на развитие координации и силы. Повороты с мячом и без мяча. Передача мяча в движении двумя руками снизу. Передача мяча в движении в парах, тройках. Тактические действия в защите и нападений. Бросок мяча в кольцо в прыжке. Учебно-тренировочная игра.

#### Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (24)

Акробатика (кувырок в перед и назад, длинный кувырок в перед с 2-3 шагов, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя(д), акробатические соединения). Равновесие (лазание по канату в два и три приема, ходьба по бревну приставным шагом(д), приседания и повороты в приседе). Висы и упоры (вис согнувшись и прогнувшись(м), подъем переворотом в упор(м)). Опорный прыжок согнув ноги (м), ноги врозь (д). Подтягивание на перекладине. Упражнение на гибкость из положения сидя.

#### Раздел 4. Спортивная игра волейбол (16)

Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Передача мяча сверху над собой. Нападающий удар после передачи. Тактические действия в защите и нападений. Тактика свободного падения. Учебно-тренировочная игра.

#### Раздел 5. Лыжная подготовка (24)

Строевые упражнения с лыжами. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Свободный ход. Смена лыжных ходов. Подъем на склон ёлочкой, лесенкой. Спуск со склона в средней и низкой стойке. Торможение плугом. Круговые эстафеты. Прохождение дистанции в среднем темпе 2 км.,3 км.,4 км 5км. Поворот плугом.

### 8 класс

#### Раздел 1. Легкая атлетика (24)

Низкий старт. Старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 30 м. и 60 м. Бег в равномерном темпе 6-10 мин. Бег с максимальной скоростью 3х10 м. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча 150 гр. с разбега. Метание мяча в горизонтальную цель. Бег на средние дистанции 500 м. и 1000

м. 1500 м. 2000 м. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Специально беговые упражнения. Закал-ходьба 2-3км. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка (кросс по пересеченной местности).

### **Раздел 2. Спортивная игра баскетбол (14)**

Сочетание передвижений и остановок игрока Передачи мяча с места различными способами. Ведение мяча правой и левой рукой и поочередно. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Атакующие действия на два шага и бросок в кольцо. Броски по кольцу одной рукой с места. Упражнения с набивными мячами на развитие координаций и силы. Повороты с мячом и без мяча. Передача мяча в движении двумя руками снизу. Передача мяча в движений в парах, тройках. Тактические действия в защите и нападений. Бросок мяча в кольцо в прыжке. Учебно-тренировочная игра.

### **Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (24)**

Акробатика (кувырок в перед и назад, длинный кувырок в перед с 2-3 шагов, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя(д), акробатические соединения). Равновесие (лазание по канату в два и три приема, ходьба по бревну приставным шагом(д), приседания и повороты в приседе). Висы и упоры (вис согнувшись и прогнувшись(м), подъем переворотом в упор(м)). Опорный прыжок согнув ноги (м), ноги врозь (д). Подтягивание на перекладине. Упражнение на гибкость из положения сидя.

### **Раздел 4. Спортивная игра волейбол (16)**

Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Передача мяча сверху над собой. Нападающий удар после передачи. Тактические действия в защите и нападений. Тактика свободного падения. Учебно-тренировочная игра.

### **Раздел 5. Лыжная подготовка (24)**

Строевые упражнения с лыжами. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Свободный ход. Смена лыжных ходов. Подъем на склон ёлочкой, лесенкой. Спуск со склона в средней и низкой стойке. Торможение плугом. Круговые эстафеты. Прохождение дистанции в среднем темпе 2 км.,3 км.,4 км 5км. Поворот плугом.

## **9 класс**

### **Раздел 1. Легкая атлетика (24)**

Низкий старт. Старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанций 30 м. и 60 м. Бег в равномерном темпе 6-10 мин. Бег с максимальной скоростью 3х10 м. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча 150 гр. с разбега. Метание мяча в горизонтальную цель. Бег на средние дистанций 500 м. и 1000 м. 1500 м. 2000 м. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Специально беговые упражнения. Закал-ходьба 2-3км. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка (кросс по пересеченной местности).

### **Раздел 2. Спортивная игра баскетбол (14)**

Сочетание передвижений и остановок игрока Передачи мяча с места различными способами. Ведение мяча правой и левой рукой и поочередно. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Атакующие действия на два шага и бросок в кольцо. Броски по кольцу одной рукой с места. Упражнения с набивными мячами на развитие координаций и силы. Повороты с мячом и без мяча. Передача мяча в движении двумя руками снизу. Передача мяча в движений в парах, тройках. Тактические действия в защите и нападений. Бросок мяча в кольцо в прыжке. Учебно-тренировочная игра.

### **Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (24)**

Акробатика (кувырок в перед и назад, длинный кувырок в перед с 2-3 шагов, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя(д), акробатические соединения). Равновесие (лазание по канату в два и три приема, ходьба по бревну приставным шагом(д), приседания и повороты в приседе). Висы и упоры (вис согнувшись и прогнувшись(м), подъем переворотом в упор(м)). Опорный прыжок согнув ноги (м), ноги врозь (д). Подтягивание на перекладине. Упражнение на гибкость из положения сидя.

#### **Раздел 4. Спортивная игра волейбол (16)**

Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Передача мяча сверху над собой. Нападающий удар после передачи. Тактические действия в защите и нападений. Тактика свободного падения. Учебно-тренировочная игра.

#### **Раздел 5. Лыжная подготовка (24)**

Строевые упражнения с лыжами. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Свободный ход. Смена лыжных ходов. Подъем на склон ёлочкой, лесенкой. Спуск со склона в средней и низкой стойке. Торможение плугом. Круговые эстафеты. Прохождение дистанции в среднем темпе 2 км.,3 км.,4 км 5км. Поворот плугом.

### **2.4 Обоснованием тематики учебной программы в части реализации национально-регионального компонента**

При изучения предмета «Физическая культура» необходимо учитывать национальные ,региональные и этнокультурные особенности Челябинской области и общеобразовательной организации. Федеральный закон «Об образовании в РФ» формулирует качестве принципа государственной политике «воспитание взаимоуважения, гражданственности, патриотизма, ответственности личности, а так же защиту и развитие этнокультурных особенностей и традиций в Российской Федерации в условиях многонационального государства»

В соответствии с требованиями основная образовательная программа общеобразовательного учреждения включают часть, формируемую участниками образовательных отношений, которая может включать вопросы , связанные с учетом национальных ,региональных и этнокультурных особенностей.

Национально-региональные особенности содержания представлены в программе соответствующими территориальными или местными технологиями.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», НРК:

Формирования представлений о физической культуре ,ее роли в укреплении здоровья в условиях Южного Урала;

Формирований знаний об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации в Челябинской области;

Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям по «Лыжным гонкам»;

### **3. Перечень УМК**

#### **Учебники:**

1. Физическая культура для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2007.
2. Физическая культура для учащихся 5-9 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение 2000.
3. Примерная программа основного общего образования по физической культуре.  
В.А.Ляха, А.А.Зданевича. 5-9 классы Программы общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2011. Рекомендована Министерством образования РФ

#### **4. Требования к уровню подготовки учащихся**

**В результате занятий физической культурой ученик должен:**

##### **Знать /Понимать**

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

##### **Уметь**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

#### **Требования к уровню подготовки учащихся основной школы**

- уметь управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
  - владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
  - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- владение умениями: пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность: метать мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием 4-го варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м; в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); в спортивных играх: играть волейбол, баскетбол (по упрощённым правилам);

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 7-9 классе по четвертям

| № п/п | Вид программного материала         | Количество часов | Четверть         |    |    |    |
|-------|------------------------------------|------------------|------------------|----|----|----|
|       |                                    |                  | 1                | 2  | 3  | 4  |
| 1     | Знания о физической культуре       |                  | В процессе урока |    |    |    |
| 2     | Гимнастика с элементами акробатики | 24               |                  | 24 |    |    |
| 3     | Легкая атлетика                    | 24               | 10               |    |    | 14 |
| 4     | Лыжная подготовка                  | 24               |                  |    | 24 |    |
| 5     | Спортивные игры (волейбол)         | 16               |                  |    | 6  | 10 |



|                        |                             |     |    |    |    |    |
|------------------------|-----------------------------|-----|----|----|----|----|
| 6                      | Спортивные игры (баскетбол) | 14  | 14 |    |    |    |
| Общее количество часов |                             | 102 | 24 | 24 | 30 | 24 |

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

Общее количество часов на учебный год - 102

Общее количество учебных часов на I четверть - 24

| Номер урока                     | Дата проведения |            | Тема урока                 | Кол-во часов | Элементы содержания  | Требования к уровню подготовленности обучающихся   | Контроль двигательных действий  | Д/з        |
|---------------------------------|-----------------|------------|----------------------------|--------------|--|--|---|------------|
|                                 | по плану        | фактически |                            |              |  |  |   |            |
| <b>Легкая атлетика-10 часов</b> |                 |            |                            |              |  |  |   |            |
| 1                               |                 |            | Высокий старт              | 1            | Инструктаж по ТБ. Высокий старт 30–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств.                         | <b>Знать</b> правила ТБ на уроках л/а.<br><b>Уметь</b> пробежать 60 м с максимальной скоростью |   | Комплекс 1 |
| 2                               |                 |            | Бег с ускорением           | 1            | Высокий старт 40–50 м. Бег по дистанции (40–60 м). ОРУ в движении. Эстафеты. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | <b>Уметь</b> пробежать 30 м с максимальной скоростью   | Бег 30 метров.<br>Основная группа:<br>Мальчики: «5» – 5,0;<br>«4» – 5,2 ; «3» – 15,6 .<br>Девочки: «5» – 5,3;<br>«4» – 5,6; «3» – 6,0 | Комплекс 1 |
| 3                               |                 |            | Бег 60 метров              | 1            | Оздоровительная ходьба до 4км. ОРУ без предметов. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости. Средства закаливания.   |  |   | Комплекс 1 |
| 4                               |                 |            | Бег на результат 60 метров | 1            | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции до 4 мин. Финиширование. ОРУ. Техника разбега в прыжках в длину. С разбега. Специальные   | <b>Уметь</b> пробежать 60м с максимальной скоростью с низкого                                  | Бег 60 метров.<br>Основная группа:<br>Мальчики: «5» – 9,5;  | Комплекс 1 |

|  |  |  |  |   |   |   |  |            |  |
|--|--|--|--|---|---|---|--|------------|--|
|  |  |  |  |   | прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований   | старта  | «4» – 9,8; «3» – 10,2.<br>Девочки: «5» – 9,8;<br>«4» – 10,4; «3» – 10,9                            |            |  |
| 5  |  |  | Прыжок в длину с разбега   | 1 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Разбег. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств.                          | <b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч                         |  | Комплекс 1 |  |
| 6  |  |  | Прыжок в длину с разбега   | 1 | Бег в чередований с ходьбой. Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра футбол.  | <b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч                         |  | Комплекс 1 |  |
| 7  |  |  | Прыжка в длину с разбега   | 1 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований             | <b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч.<br>Пробегать 60 метров | Прыжка в длину с разбега<br>Основная группа:<br>Мальчики: 360, 340, 320.<br>Девочки: 340, 320, 300 | Комплекс 1 |  |
| 8  |  |  | Метание малого мяча  | 1 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча весом (150 г) с места на дальность с 4 - 5 бросковых шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств.                                      | <b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч                         |  | Комплекс 1 |  |
| 9  |  |  | Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние | 1 | Метание мяча весом (150 г) с места на дальность с 4 - 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 метров на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств.                      | <b>Уметь</b> метать на дальность мяч с места  | Метание малого мяча 150 гр.<br>Основная группа:<br>Маль.: 39-31-23<br>Девочки: 26-19-16            | Комплекс 1 |  |
| 10   |  |  | Бег на средние дистанции   | 1 | Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.   | <b>Уметь</b> пробегать дистанцию 1500 м   | Без учета времени  | Комплекс 1 |  |
| <b>Спортивные игры (баскетбол) -14 часов</b> |  |  |  |   |   |   |  |            |  |
| 11   |  |  | Повороты с мячом и без мяча                                      | 1 | Т.Б. –на уроках баскетбола. Передвижение игрока. Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам                                  |  | Комплекс 3 |  |

|    |  |  |  |   |  |   |  |           |
|----|--|--|--|---|--|---|--|-----------|
|    |  |  |  |   | движении двумя руками снизу. Правила игры в баскетбол  |   |  |           |
| 12 |  |  | Ведение мяча с изменением направления движения | 1 | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Правила игры в баскетбол   | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам |  | Комплекс3 |
| 13 |  |  | Влияние солнца и воздуха на организм           | 1 | ОРУ с обручем. Эстафетный бег. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.  | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам |  | Комплекс3 |
| 14 |  |  | Передачи мяча                                  | 1 | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам |  | Комплекс3 |
| 15 |  |  | Броски мяча по кольцу                          | 1 | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.   | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам |  | Комплекс3 |
| 16 |  |  | Броски мяча по кольцу                          | 1 | Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.  | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам |  | Комплекс3 |
| 17 |  |  | Ведение мяча в движении                        | 1 | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в   | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением | Комплекс3 |

|    |  |  |   |   |   |  |  |           |
|----|--|--|---|---|---|--|--|-----------|
|    |  |  |   |   | движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола  |  | направления  |           |
| 18 |  |  | Учебная игра  | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей         | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам |  | Комплекс3 |
| 19 |  |  | Учебная игра  | 1 | ОРУ с мячами. Бег до 2км. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей  | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам |  | Комплекс3 |
| 20 |  |  | Учебная игра  | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам |  | Комплекс3 |
| 21 |  |  | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением | Комплекс3 |
| 22 |  |  | Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам 5x5      | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей   | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам |  | Комплекс3 |
| 23 |  |  | Учебно – тренировочная игра по упрощенным                   | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Ведение мяча с сопротивлением.  | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам |  | Комплекс3 |

|    |  |  |                             |  |  |   |  |            |
|----|--|--|-----------------------------|--|--|---|--|------------|
|    |  |  | правилам                    |  | Развитие координационных способностей  |   |  |            |
| 24 |  |  | Подведение итогов четверти. |  | Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Ведение мяча. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам |  | Комплекс 3 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Общее количество учебных часов на II четверть – 24**

| Номер урока               | Дата проведения |            | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания  | Требования к уровню подготовленности обучающихся                  | Контроль двигательных действий | Д/з        |
|---------------------------|-----------------|------------|------------|--------------|--|---|--------------------------------|------------|
|                           | По плану        | фактически |            |              |  |   |                                |            |
| <b>Гимнастика-24 часа</b> |                 |            |            |              |  |   |                                |            |
| 25                        |                 |            | Акробатика | 1            | Т.Б. на уроках гимнастики. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации |                                | Комплекс 2 |
| 26                        |                 |            |            | 1            | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей                            | Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации | Оценка техники кувырка в перед | Комплекс 2 |
| 27                        |                 |            |            | 1            | Упражнения на осанку. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей   | Уметь лазать по канату.   |                                | Комплекс 2 |
| 28                        |                 |            |            | 1            | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из   | Уметь лазать по канату в два приема                               |                                | Комплекс 2 |

|    |  |  |   |   |  |  |   |            |
|----|--|--|---|---|--|--|---|------------|
|    |  |  |   |   | положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей  |  |   |            |
| 29 |  |  | Акробатических комбинации   | 1 | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | <b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации | Техника выполнения акробатических упражнений                  | Комплекс 1 |
| 30 |  |  | Акробатических комбинации   | 1 | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | <b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации |   | Комплекс 1 |
| 31 |  |  | Акробатических комбинации   | 1 | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами  | <b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации |   | Комплекс 2 |
| 32 |  |  | Лазание по канату в два приема  | 1 | Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей  | <b>Уметь</b> лазать по канату в два приема                               |   | Комплекс 1 |
| 33 |  |  | Лазание по канату в два приема. Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | 1 | Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты Развитие силовых способностей   | <b>Уметь</b> лазать по канату в два приема                               | Лазания по канату на расстояние. Основная группа: 6м.–5м.–3м. | Комплекс 1 |
| 34 |  |  | Лазание по канату в два приема  | 1 | Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты Развитие силовых способностей   |  |   | Комплекс 2 |

|    |  |  |  |   |  |  |   |            |
|----|--|--|--|---|--|--|---|------------|
| 35 |  |  | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | 1 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | <b>Знать</b> правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.<br><b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; упражнения в висе |   | Комплекс 2 |
| 36 |  |  | Махом назад соскок (мальчики), Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).                             | 1 | Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом назад соскок (мальчики), Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке.  | <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; упражнения в висе  |   | Комплекс 2 |
| 37 |  |  | Гимнастика дыхания   | 1 | Гимнастика дыхания. Гимнастика для глаз. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости  | <b>Знать</b> значение гимнастических упражнений.   |   | Комплекс 2 |
| 38 |  |  | Махом назад соскок (мальчики), Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).                             | 1 | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей   | <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в висе  |   | Комплекс 2 |
| 39 |  |  | Висы и упоры. Подтягивание   | 1 | Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе  | <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в висе  | Оценка техники выполнения висов. Подтягивания<br>Основная группа: мальчики: 8–6–3; девочки: 19–15–8 | Комплекс 2 |
| 40 |  |  | Висы и упоры.  | 1 | Выполнение упражнений на технику.  |  |   | Комплекс 2 |

|    |  |  |   |   |  |  |   |            |
|----|--|--|---|---|--|--|---|------------|
|    |  |  | Подтягивание  |   | Подтягивание в висе  |  |   |            |
| 41 |  |  | Висы и упоры.<br>Подтягивание   | 1 | Выполнение упражнений на технику.<br>Подтягивание в висе   |  |   | Комплекс 2 |
| 42 |  |  | Подъем переворотом<br>в упор, передвижение<br>в висе (мальчики).<br>Махом одной рукой,<br>толчком другой<br>подъем переворотом<br>(девочки) | 1 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).<br>Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с<br>предметами. Эстафеты.   | <b>Уметь</b> выполнять<br>опорный прыжок |   | Комплекс 2 |
| 43 |  |  | Опорный<br>прыжок   | 1 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).<br>Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с<br>предметами. Эстафеты. Прикладное значение<br>гимнастики. Развитие скоростно-силовых<br>способностей | <b>Уметь</b> выполнять<br>опорный прыжок |   | Комплекс 2 |
| 44 |  |  | Опорный<br>Прыжок   | 1 | ОРУ с обручем. Опорный прыжок, согнув ноги<br>(мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).   | <b>Уметь</b> выполнять<br>опорный прыжок |   | Комплекс 2 |
| 45 |  |  | Опорный<br>прыжок   | 1 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).<br>Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с<br>предметами. Эстафеты. Прикладное значение<br>гимнастики. Развитие скоростно-силовых<br>способностей | <b>Уметь</b> выполнять<br>опорный прыжок |   | Комплекс 2 |
| 46 |  |  | Прыжок наги врозь<br>(козел в ширину,<br>высота 100 -110 см.)   | 1 | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с<br>предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-<br>силовых способностей   | <b>Уметь</b> выполнять<br>опорный прыжок | Оценка техники<br>выполнения<br>опорного прыжка | Комплекс 2 |
| 47 |  |  | Эстафеты.   | 1 | ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-<br>силовых способностей   |  |   | Комплекс 2 |
| 48 |  |  | Эстафеты.   | 1 | ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-<br>силовых способностей   |  |   | Комплекс 2 |



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Общее количество учебных часов на III четверть – 30**

| Номер урока                      | Дата проведения |            | Тема урока                   | Кол-во часов | Элементы содержания  | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий                | Д/з       |
|----------------------------------|-----------------|------------|------------------------------|--------------|--|--|---|-----------|
|                                  | по плану        | фактически |                              |              |  |  |   |           |
| <b>Лыжная подготовка-24 часа</b> |                 |            |                              |              |  |  |   |           |
| 49                               |                 |            | Скольжение без палок         | 1            | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки<br>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Скольжение без палок.<br>Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход.<br>Прохождение дистанции 1 км. | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах              |   | Комплекс4 |
| 50                               |                 |            | Одновременный двухшажный ход | 1            | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Скольжение без палок.<br>Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход.<br>Прохождение дистанции 1 км  | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах              | Оценка техники попеременного двухшажного хода | Комплекс4 |
| 51                               |                 |            | Одновременный двухшажный ход | 1            | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.<br>Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.   | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах              |   | Комплекс4 |
| 52                               |                 |            | Одновременный                | 1            | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.   | <b>Уметь</b> передвигаться                       |   | Комплекс4 |

|    |  |                                  |   |  |   |   |           |
|----|--|----------------------------------|---|--|---|---|-----------|
|    |  | безшажный                        |   | Скольжение без палок.<br>Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход.<br>Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.  | на лыжах  |   |           |
| 53 |  | Эстафетный бег                   | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.  | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах                                 |   | Комплекс4 |
| 54 |  | Одновременный безшажный ход      | 1 | Одновременный безшажный ход. . Прохождение дистанции 2км.  | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах                                 |   |           |
| 55 |  | Подъем «елочкой».                | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Скольжение без палок.<br>Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км                  | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках                      |   | Комплекс4 |
| 56 |  | Одновременный одношажный ход     | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Скольжение без палок.<br>Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право в лево.                                   | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках                      | Техника одновременного одношажного хода | Комплекс4 |
| 57 |  | Попеременный двухшажный ход      | 1 | Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.<br>Прохождение дистанции 1 км.  | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах.                                |   | Комплекс4 |
| 58 |  | Торможение плугом                | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Скольжение без палок.<br>Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Торможение плугом Повороты со спусков вправо влево. Прохождение 2 км. | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках                      |   | Комплекс4 |
| 59 |  | Спуски и подъемы                 | 1 | Техника безопасности при спусках и подъемах.<br>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой.<br>Прохождение дистанции до 3 км.со сменой ходов.<br>Повороты на месте.  | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |   | Комплекс4 |
| 60 |  | Спуски с уклонов под 45 градусов | 1 | Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой.<br>Прохождение дистанции до 3 км.со сменой ходов.  | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |   | Комплекс4 |
| 61 |  | Спуски с уклонов                 | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.   | <b>Уметь</b> передвигаться  |   | Комплекс4 |

|    |  |                                  |   |  |   |   |           |
|----|--|----------------------------------|---|--|---|---|-----------|
|    |  | под 45 градусов                  |   | Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. Повороты на месте.  | на лыжах на спусках, осуществлять подъем                            |   |           |
| 62 |  | Повороты на месте.               | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. Повороты на месте.                           | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |   | Комплекс4 |
| 63 |  | Повороты на месте.               | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Повороты на месте. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.   | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |   | Комплекс4 |
| 64 |  | Повороты на месте.               | 1 | Проведение комплекса ОРУ. Прохождение дистанции 3,5 км. со сменой ходов в средней скорости.  | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |   | Комплекс4 |
| 65 |  | Прохождение дистанции 3,5 км.    | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам.  | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Прохождения дистанции 1км. Основная группа – на время | Комплекс4 |
| 66 |  | Прохождение дистанции 3,5 км.    | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Контроль прохождения дистанции 1км.  | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |   | Комплекс4 |
| 67 |  | Лыжные гонки 1 км.               | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.   | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |   | Комплекс4 |
| 68 |  | Спуски с горки                   | 1 | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Техника Спуска с уклона под 45 градусов               | Комплекс4 |
| 69 |  | Спуски с горки                   | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.  | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |   | Комплекс4 |
| 70 |  | Спуски с уклонов под 45 градусов | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с  | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |   | Комплекс4 |

|    |  |  |                                  |   |   |                              |   |           |
|----|--|--|----------------------------------|---|---|------------------------------|---|-----------|
|    |  |  |                                  |   | совершенствованием пройденных ходов.  |                              |   |           |
| 71 |  |  | Прохождение дистанции 2 - 2,5км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. | Уметь передвигаться на лыжах | Прохождения дистанции 2-3км. Основная группа – на время | Комплекс4 |
| 72 |  |  | Эстафеты.                        | 1 | Эстафета без палок с этапом до 120 метров. Сдача задолжниками учебных нормативов  | Уметь передвигаться на лыжах |   | Комплекс4 |

### Спортивные игры (волейбол)-6 часов

|    |  |  |   |   |   |  |  |            |
|----|--|--|---|---|---|--|--|------------|
| 73 |  |  | Стойка и перемещение игрока                                 | 1 | Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр                     | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам |  | Комплекс 3 |
| 74 |  |  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения | 1 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры  | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку | Комплекс 3 |
| 75 |  |  | Передача мяча сверху двумя руками                           | 1 | Передача мяча сверху двумя руками. Спортивная игра волейбол.  | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам |  | Комплекс 3 |
| 76 |  |  | Передача мяча сверху двумя руками                           | 1 | Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной.. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам              | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам |  | Комплекс 3 |
| 77 |  |  | Нижняя прямая подача мяча                                   | 1 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам |  | Комплекс 3 |

|    |  |  |                          |   |  |  |  |            |
|----|--|--|--------------------------|---|--|--|--|------------|
| 78 |  |  | Спортивная игра волейбол | 1 | ОРУ без предметов. Спортивная игра волейбол. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам |  | Комплекс 3 |
|----|--|--|--------------------------|---|--|--|--|------------|

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Общее количество учебных часов на IV четверть - 24**

| Номер урока                    | Дата проведения |            | Тема урока                               | Кол-во часов | Элементы содержания   | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий | Д/з        |
|--------------------------------|-----------------|------------|--|--------------|---|--|--------------------------------|------------|
|                                | по плану        | фактически |  |              |   |  |                                |            |
| <b>Легкая атлетика-6 часов</b> |                 |            |  |              |   |  |                                |            |
| 79                             |                 |            | Прыжки в высоту способом «перешагивания» | 1            | Прыжок в высоту с 5–5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.                           | Уметь прыгать в высоту с разбега                 |                                | Комплекс 4 |
| 80                             |                 |            |  | 1            | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 3 минут. | Уметь прыгать в высоту с разбега                 |                                | Комплекс 4 |
| 81                             |                 |            |  | 1            | ОРУ без предметов. Закал-ходьба до 3км. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.   | Уметь прыгать в высоту с разбега                 |                                | Комплекс 4 |
| 82                             |                 |            |  | 1            | Прыжок в высоту с 3–5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые   | Уметь прыгать в высоту с разбега                 |                                | Комплекс 4 |

|  |  |  |  |   |  |   |            |
|--|--|--|--|---|--|---|------------|
|  |  |  |  | упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 4 минут.   |  |   |            |
| 83   |  |  |  | 1 Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.  | Уметь прыгать в высоту с разбега               | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Основная группа: мальчики: 125-115-100<br>девочки: 110-100-90 – техника выполнения | Комплекс 4 |
| 84   |  |  | Закал-ходьба до 3км.                         | 1 ОРУ без предметов. Закал-ходьба до 3км. Спортивная игра футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.   |  |   | Комплекс 4 |
| <b>Спортивные игры (волейбол)-10 часов</b> |  |  |  |   |  |   |            |
| 85   |  |  | Передача мяча двумя руками после перемещения | 1 Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам |   | Комплекс 5 |
| 86   |  |  | Прием мяча снизу двумя руками                | 1 Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.   | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам |   | Комплекс 5 |
| 87   |  |  | Прием мяча снизу двумя руками                | 1 Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.  | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники приема мяча снизу  | Комплекс 5 |
| 88   |  |  | Нижняя прямая подача мяча.                   | 1 Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.   | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам |   | Комплекс 3 |

|                                |  |  |   |  |   |                                    |            |
|--------------------------------|--|--|---|--|---|------------------------------------|------------|
| 89                             |  | Подача мяча через сетку                    | 1 | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.  | <b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам | Техника подачи мяча                | Комплекс 4 |
| 90                             |  | Подача мяча через сетку                    | 1 | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного падения.  | <b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам |                                    | Комплекс 5 |
| 91                             |  | Передача мяча сверху над собой             | 1 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку и над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей.                         | <b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам |                                    | Комплекс 4 |
| 92                             |  | Передача мяча сверху над собой через сетку | 1 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку и над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты на быстроту и точность. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | <b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам |                                    | Комплекс 4 |
| 93                             |  | Передача мяча сверху над собой через сетку |   | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку и над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты на быстроту и точность. Нижняя прямая подача мяча.  | <b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам |                                    |            |
| 94                             |  | Эстафета с набивным мячом                  | 1 | ОРУ с обручем. Бег до 2 км. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей.   | <b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам |                                    | Комплекс 5 |
| <b>Легкая атлетика-8 часов</b> |  |  |   |  |   |                                    |            |
| 95                             |  | Бег 60 метров                              | 1 | Техника безопасности при занятии легкой атлетикой.   | <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью       | Бег 60 метров:<br>Основная группа: | Комплекс 4 |

|    |  |   |   |  |   |   |            |
|----|--|---|---|--|---|---|------------|
|    |  |   |   | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег в медленном темпе до 5 минут.   | 60 метров, метать малый мяч.  | мальчики – «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1; девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11, 2   |            |
| 96 |  | Метание теннисного мяча на дальность        | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание (малого) теннисного мяча на дальность отскока от стены.<br>Метание теннисного мяча в коридоре 5-6 метров в горизонтальную и вертикальную цель (1x1)с расстояния 8 -10метров. | <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.          |   | Комплекс 4 |
| 97 |  | Метание теннисного мяча                     |   | ОРУ с обручем. Бег до 2 км. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча в коридоре 5-6 метров в горизонтальную и вертикальную цель (1x1)с расстояния 8 -10метров.  | <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.          |   | Комплекс 4 |
| 98 |  | Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного (малого) мяча на дальность в коридоре 5-6 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».  | <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.          | Метание малого мяча<br>Основная группа: мальчики – «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1; девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11, 2<br>Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | Комплекс 4 |
| 99 |  | Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега        | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега.<br>Эстафетный бег до 40 метров этап.  | <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега. | Прыжки в длину с разбега<br>Основная группа: мальчики – «5» – 360; «4» – 330; «3» – 270; девочки – «5» – 180; «4» – 280; «3» – 230<br>Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени  | Комплекс 4 |



|     |  |  |  |   |   |                                      |  |            |
|-----|--|--|--|---|---|--------------------------------------|--|------------|
| 100 |  |  | Кросс по пересечённой местности до 1-2 км. | 1 | Кросс по пересечённой местности до 1-2 км.  | Уметь вести бег на длинные дистанции |  | Комплекс 4 |
| 101 |  |  | Бросок набивного мяча (2 кг.)              | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка 1 км.                | Уметь вести бег на длинные дистанции | Кроссовая подготовка 1 км.с учетом времени<br>Подготовительная и специальная мед. группы:<br>без учета времени | Комплекс 4 |
| 102 |  |  | Кроссовая подготовка 1 км.                 | 1 | ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине – мальчики, отжимание от пола – девочки. | Уметь подтягиваться на перекладине   |  | Комплекс 4 |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

Общее количество часов на учебный год - 102

Общее количество учебных часов на I четверть - 24

| Номер урока                      | Дата проведения |            | Тема урока    | Кол-во часов | Элементы содержания  | Требования к уровню подготовленности обучающихся  | Контроль двигательных действий  | Д/з        |
|----------------------------------|-----------------|------------|---------------|--------------|--|---|---|------------|
|                                  | По плану        | фактически |               |              |  |   |   |            |
| <b>Легкая атлетика- 10 часов</b> |                 |            |               |              |  |   |   |            |
| 1                                |                 |            | Низкий старт  | 1            | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств   | <b>Знать</b> правила ТБ на уроках л/а.<br><b>Уметь</b> пробежать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта |   | Комплекс 1 |
| 2                                |                 |            | Бег 30 метров | 1            | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | <b>Уметь</b> пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта   | Бег 30 метров.<br>Основная группа:<br>Мальчики:<br>«5» – 4,9; «4» – 5,1; «3» – 5,5.<br>Девочки: «5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» – 5,8 | Комплекс 1 |
| 3                                |                 |            | Бег 60м.      |              | Профилактика и исправление нарушений в физическом развитии школьника. ОРУ в парах. Оздоровительная ходьба . Бег 60м.   | <b>Уметь</b> пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта   |   | Комплекс 1 |

|    |  |  |                                      |   |  |  |   |            |
|----|--|--|--------------------------------------|---|--|--|---|------------|
| 4  |  |  | Бег с ускорением 70–80 м,            | 1 | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств  | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта       |   | Комплекс 1 |
| 5  |  |  | Бег на результат 60 метров           | 1 | ОРУ. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью                        | Бег 60 метров.<br>Основная группа<br>Мальчики: 13–9,3; 10–9,6.<br>Девочки: 10–9,8; 7–10,0     | Комплекс 1 |
| 6  |  |  | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега | 1 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5–6 шагов, метание в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств  | Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч |   | Комплекс 1 |
| 7  |  |  | Прыжок в длину с разбега.            | 1 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств  | Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч | Прыжок в длину с разбега.<br>Основная группа<br>Мальчики: 410-370-310<br>Девочки: 360-310-260 | Комплекс 1 |
| 8  |  |  | Метание малого мяча                  | 1 | Внешние факторы и резервы здоровья. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  | Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч |   | Комплекс 1 |
| 9  |  |  | Метание малого мяча                  | 1 | Прыжок в длину на результат с расстояния 12-14 метров (девушки), до 16 метров (юноши). Техника выполнения метание мяча с разбега   | Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч |   | Комплекс 1 |
| 10 |  |  | Бег на средние дистанции             | 1 | Бег 1000 м.(мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости  | Уметь пробегать дистанцию 1000 м                                     |   | Комплекс 1 |

**Спортивные игры(баскетбол)-15 часов**

|    |  |   |   |  |   |  |            |
|----|--|---|---|--|---|--|------------|
| 11 |  | Передачи мяча                               | 1 | Т.Б. на уроках баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте.<br>Учебная игра. Развитие координационных способностей.     | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в играх. |  | Комплекс 1 |
| 12 |  | Броски мяча по кольцу                       | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей     | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.  |  | Комплекс 3 |
| 13 |  | Передачи мяча                               | 1 | Бег в чередовании с ходьбой до 4,5км. Прыжки в длину с места. Передачи мяча разными способами на месте. Развитие координационных способностей  | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.  |  | Комплекс 3 |
| 14 |  | Штрафной бросок                             | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.                   | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.  | Оценка техники штрафного броска                | Комплекс 3 |
| 15 |  | Передачи мяча разными способами в движении. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре   | Оценка техники передачи мяча разными способами | Комплекс 3 |
| 16 |  | Бросок двумя руками от головы с места       | 1 | Профилактика и исправление нарушения в физическом воспитании школьника. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя   | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам,   |  | Комплекс 3 |

|    |  |  |  |   |  |  |  |            |
|----|--|--|--|---|--|--|--|------------|
|    |  |  |  |   | руками от головы с места, с сопротивлением.  | выполнять технические действия в игре  |  |            |
| 17 |  |  | Передачи мяча разными способами в движении.                  | 1 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.                | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. |  | Комплекс 3 |
| 18 |  |  | Бросок одной рукой от плеча с места<br>Учебная игра 3х3 ,4х4 | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места | Комплекс 3 |
| 19 |  |  | Учебная игра.  | 1 | Внешние факторы и резервы здоровья. ОРУ без предметов. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.   | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре  |  | Комплекс 3 |
| 20 |  |  | Технические действия в защите.                               | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей          | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. |  | Комплекс 3 |
| 21 |  |  | Учебно – тренировочная игра 3х3 ,4х4                         | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей   | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. |  | Комплекс 3 |
| 22 |  |  | Игровые задания 3х3 ,4х4                                     | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль                                     | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. |  | Комплекс 3 |
| 23 |  |  | Учебная игра   | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок   | <b>Уметь</b> играть в  |  | Комплекс 3 |

|    |  |  |                             |   |   |  |            |
|----|--|--|-----------------------------|---|---|--|------------|
|    |  |  |                             | игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами. Учебная игра. | баскетбол по правилам, выполнять технические действия в игре. |  |            |
| 24 |  |  | Подведение итогов четверти. | Ведение мяча с сопротивлением. Учебно-тренировочная игра.   | <b>Уметь</b> играть в баскетбол                               |  | Комплекс 3 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Общее количество учебных часов на II четверть – 24**

| Номер урока               | Дата проведения |            | Тема урока  | Кол-во часов | Элементы содержания   | Требования к уровню подготовленности обучающихся          | Контроль двигательных действий | Д/з        |
|---------------------------|-----------------|------------|---|--------------|---|---|--------------------------------|------------|
|                           | По плану        | фактически |   |              |   |   |                                |            |
| <b>Гимнастика-24 часа</b> |                 |            |   |              |   |   |                                |            |
| 25                        |                 |            | Кувырок вперед и назад                            | 1            | Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | <b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов |                                | Комплекс 2 |
| 26                        |                 |            | Длинный кувырок (м) Кувырок назад в полушпогат(д) | 1            | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей  | <b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов |                                | Комплекс 2 |
| 27                        |                 |            | Длинный кувырок (м) Кувырок назад в полушпогат(д) | 1            | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей  | <b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов |                                |            |
| 28                        |                 |            | Упражнения на формирование осанки.                | 1            | Упражнения на формирование осанки. ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема.  | <b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов |                                | Комплекс 2 |
| 29                        |                 |            | Мост –девочки Стойка на голове – мальчики         | 1            | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в  | <b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов |                                | Комплекс 2 |

|    |  |  |                                      |   |   |  |  |            |
|----|--|--|--------------------------------------|---|---|--|--|------------|
|    |  |  |                                      |   | движении. Развитие силовых способностей   |  |  |            |
| 30 |  |  | Акробатические элементы              | 1 | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики).<br>Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики).<br>Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).<br>ОРУ в движении. Развитие силовых способностей   | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов | Оценка техники выполнения акробатических элементов   | Комплекс 2 |
| 31 |  |  | Акробатические элементы              | 1 | Упражнения на формирование осанки. ОРУ с гимнастической палкой. Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).  | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов |  | Комплекс 2 |
| 32 |  |  | Лазание по канату в два приема       | 1 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей                              | Уметь выполнять технику лазания по канату          |  | Комплекс 2 |
| 33 |  |  | Лазание по канату в два приема       | 1 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей                              | Уметь выполнять технику лазания по канату          | Оценка техники выполнения лазания по канату в два приема   | Комплекс 2 |
| 34 |  |  | Лазание по канату в два приема       | 1 | Природная среда как фактор здоровья. ОРУ со скакалкой. Гимнастика для глаз. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей   | Уметь выполнять технику лазания по канату          |  | Комплекс 2 |
| 35 |  |  | Висы и упоры.<br>Строевые упражнения | 1 | Строевые упражнения: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. ОРУ в движении(сочетание движений рук и ног).<br>Подтягивание (м.) на высокой перекладине, подтягивание (д.) на низкой перекладине. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять висы на низкой перекладине.        | Подтягивания<br>Основная группа<br>Мальчики: 17-14-8<br>Девочки: 9-7-5<br>Подготовительная и специальная мед.группы:<br>техника выполнения | Комплекс 2 |
| 36 |  |  | Висы и упоры.<br>Строевые упражнения | 1 | Строевые упражнения: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. ОРУ в движении(сочетание движений рук и ног).<br>Подтягивание (м.) на высокой перекладине, подтягивание (д.) на низкой перекладине. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять висы на низкой перекладине.        |  |            |
| 37 |  |  | Подъем переворотом                   | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов  | Уметь выполнять                                    |  | Комплекс   |

|    |  |  |  |   |   |   |  |            |
|----|--|--|--|---|---|---|--|------------|
|    |  |  | в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).                    |   | направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей  | строевые упражнения, комбинацию на перекладине  |  | 2          |
| 38 |  |  | Гимнастика для глаз.   | 1 | ОРУ со скакалкой. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей   | <b>Уметь</b> выполнять подтягивание на перекладине  |  | Комплекс 2 |
| 39 |  |  | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Вис на под колене. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине   |  | Комплекс 2 |
| 40 |  |  | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Вис на под колене. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | <b>Уметь</b> выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат<br><b>Уметь</b> выполнять комбинацию на перекладине | Выполнения комбинации на перекладине<br>Основная группа слитное выполнение всех элементов.<br>Подготовительная и специальная мед. группы: техника выполнения отдельно. | Комплекс 2 |
| 41 |  |  | Упражнения на расслабление.  | 1 | ОРУ со скакалкой. Упражнения на расслабление. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.  |   |  | Комплекс 2 |
| 42 |  |  | Прикладные упражнения.   | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей                                    | <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, переносить партнера, выполнять упражнения в равновесии                              |  | Комплекс 2 |
| 43 |  |  | Строевые упражнения.   | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на   | <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; передвигаться с   |  | Комплекс 2 |

|    |  |  |                                    |   |   |  |   |            |
|----|--|--|------------------------------------|---|---|--|---|------------|
|    |  |  |                                    |   | неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей  | грузом на плечах; выполнять комбинацию в равновесии                  |   |            |
| 44 |  |  | Упражнения на формирование осанки. | 1 | Упражнения на формирование осанки. ОРУ в парах. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  | <b>Уметь</b> выполнять комбинацию в равновесии                       |   | Комплекс 2 |
| 45 |  |  | Комбинация в равновесии            | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, |   | Комплекс 2 |
| 46 |  |  | Комбинация в равновесии            | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей   | <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения                           | Выполнение на оценку комбинации в равновесии<br>Основная группа<br>слитное выполнение всех элементов. | Комплекс 2 |
| 47 |  |  | Эстафеты.                          | 1 | ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подведение итогов четверти.   |  |   | Комплекс 2 |
| 48 |  |  | Эстафеты.                          | 1 | ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подведение итогов четверти.   |  |   | Комплекс 2 |



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Общее количество учебных часов на III четверть – 30**

| Номер урока                      | Дата проведения |            | Тема урока                            | Кол-во часов | Элементы содержания  | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий        | Д/з       |
|----------------------------------|-----------------|------------|---------------------------------------|--------------|--|--|---------------------------------------|-----------|
|                                  | по              | фактически |                                       |              |  |  |                                       |           |
| <b>Лыжная подготовка-24 часа</b> |                 |            |                                       |              |  |  |                                       |           |
| 49                               |                 |            | Одновременный одношажный ход          | 1            | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, температурный режим. Одновременный одношажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах              |                                       | Комплекс4 |
| 50                               |                 |            | Попеременный двушажный ход            | 1            | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.  | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах              | Техника попеременного двушажного хода | Комплекс4 |
| 51                               |                 |            | Одновременный одношажный ход          | 1            | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двушажный ход.  | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах              |                                       | Комплекс4 |
| 52                               |                 |            | Прохождение дистанции 1 км.           | 1            | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.   | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах              | Прохождение дистанции 1 км.           | Комплекс4 |
| 53                               |                 |            | Прохождение дистанции со сменой ходов | 1            | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Поворот плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.                            | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах сменой ходов |                                       | Комплекс4 |

|    |  |                                       |   |  |  |                         |           |
|----|--|---------------------------------------|---|--|--|-------------------------|-----------|
| 54 |  | Прохождение дистанции со сменой ходов |   | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.<br>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.   | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах                                  |                         | Комплекс4 |
| 55 |  | Спуски и подъемы                      | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой.<br>Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.                                  | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках                       |                         | Комплекс4 |
| 56 |  | Поворот «плугом»                      | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Техника безопасности при спусках и подъемах.<br>Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках                       | Поворот «плугом»        | Комплекс4 |
| 57 |  | Поворот «плугом»                      | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Поворот плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.  | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках                       |                         | Комплекс4 |
| 58 |  | Подъема «елочкой»                     | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..   | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем  | Техника подъема елочкой | Комплекс4 |
| 59 |  | Спуски в средней стойке               | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.<br>Спуски в средней стойке, Прохождение дистанции 2 - 2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.   | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем. |                         | Комплекс4 |
| 60 |  | Прохождение дистанции 2 -2,5км        | 1 | Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.<br>Спуски в средней стойке, Прохождение дистанции 2 - 2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.   | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем  |                         | Комплекс4 |
| 61 |  | Прохождение дистанции 2 -2,5км.       | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.  | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъемы | Торможение «плугом»     | Комплекс4 |
| 62 |  | Прохождение дистанции 2 - 3 км.       | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Техника лыжных ходов.<br>Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски.   | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем  |                         | Комплекс4 |
| 63 |  | Попеременный двухшажный ход.          | 1 | Попеременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой.  | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах                                  |                         | Комплекс4 |

|    |  |   |   |  |   |  |           |
|----|--|---|---|--|---|--|-----------|
| 64 |  | Круговая эстафета                                       | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,<br>Круговая эстафета до 150 метров.   | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |  | Комплекс4 |
| 65 |  | Лыжная эстафета.  | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,<br>Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км           | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах в среднем темпе                 |  | Комплекс4 |
| 66 |  | Лыжная эстафета.  | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км   | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах в среднем темпе                 |  | Комплекс4 |
| 67 |  | Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,<br>Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах по пересеченной местности       |  | Комплекс4 |
| 68 |  | Лыжные гонки до 1 км.                                   | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Соревнования.<br>Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.   | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |  | Комплекс4 |
| 69 |  | Техника лыжных ходов, спусков и подъемов                | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Техника лыжных ходов, спусков и подъемов.<br>Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км.  | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах                                 |  | Комплекс4 |
| 70 |  | Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом».<br>Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км.   | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах                                 |  | Комплекс4 |
| 71 |  | Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км.          | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км.   | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах по дистанции в среднем темпе    |  | Комплекс4 |
| 72 |  | Подведение итогов                                       | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.<br>Сдача задолжниками учебных нормативов.  | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах по дистанции в среднем темпе    |  | Комплекс4 |

**Спортивные игры(волейбол)-6 часов**

|    |  |                                       |   |  |  |  |            |
|----|--|---------------------------------------|---|--|--|--|------------|
| 73 |  | Передача над собой                    | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | <b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | Комплекс 3 |
| 74 |  | Верхняя передача в парах через сетку. | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | <b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | Комплекс 3 |
| 75 |  | Прямой нападающий удар                | 1 | ОРУ с гимнастической палкой. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам  | <b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | Комплекс 3 |
| 76 |  | Прямой нападающий удар                | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | <b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | Комплекс 3 |
| 77 |  | Игра по упрощенным правилам           | 1 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Верхняя передача в парах через сетку.  | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия    | Оценка техники Броска мяча в кольцо                  | Комплекс 3 |
| 78 |  | Подведение итогов четверти            | 1 | ОРУ с гимнастической палкой. Подведение итогов четверти. Сдача задолжниками учебные нормативы.   |  |  | Комплекс 3 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Общее количество учебных часов на IV четверть - 24**

| Номер урока                     | Дата проведения |            | Тема урока                               | Кол-во часов | Элементы содержания  | Требования к уровню подготовленности обучающихся    | Контроль двигательных действий  | Д/з        |
|---------------------------------|-----------------|------------|--|--------------|--|---|---|------------|
|                                 | по              | фактически |  |              |  |   |   |            |
| <b>Легкая атлетика- 6 часов</b> |                 |            |  |              |  |   |   |            |
| 79                              |                 |            | Прыжки в высоту способом «перешагивания» | 1            | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег .3x10 м.                      | <b>Уметь</b> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов |   | Комплекс 1 |
| 80                              |                 |            |  | 1            | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание .ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств  | <b>Уметь</b> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов |   | Комплекс 1 |
| 81                              |                 |            | Метание малого мяча                      | 1            | Природная среда как фактор здоровья. Закал-ходьба до 2-3 км. . Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств   |   |   | Комплекс 1 |
| 82                              |                 |            | Метание малого мяча на дальность         | 1            | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | <b>Уметь</b> метать мяч на дальность                | Прыжок в высоту способом перешагивания<br>Основная группа<br>Мальчики: 130-120-105<br>Девочки: 115-105-95<br>Подготовительная и специальная мед.группы:<br>техника выполнения | Комплекс 1 |

|   |  |  |                                 |   |   |   |  |            |  |
|---|--|--|---------------------------------|---|---|---|--|------------|--|
| 83  |  |  |                                 | 1 | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств  | Уметь метать мяч на дальность   | Метание малого мяча на дальность<br>Основная группа<br>Мальчики: 42-37-28<br>Девочки: 27-21-17<br>Подготовительная и специальная мед.группы:<br>техника выполнения | Комплекс 1 |  |
| 84  |  |  | Метание 150 г мяча на дальность | 1 | Социальная среда как фактор здоровья. Оздоровительная ходьба. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.   | Уметь метать мяч на дальность   |  | Комплекс 1 |  |
| <b>Спортивные игры(волейбол)-10 часов</b> |  |  |                                 |   |   |   |  |            |  |
| 85  |  |  | Нижняя прямая подача мяча       | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно – силовых способностей  | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | Комплекс 5 |  |
| 86  |  |  | Нижний прием подачи             | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно – силовых способностей     | Уметь играть в волейбол по, выполнять технические действия в игре                     |  | Комплекс 5 |  |
| 87  |  |  | Нижний прием подачи             | 1 | ОРУ с мячами. Профилактика и исправление нарушение в физическом развитии школьника. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках.  | Уметь играть в волейбол по, выполнять технические действия в игре                     |  | Комплекс 5 |  |
| 88  |  |  | Нападающий удара                | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. Учебно – тренировочная игра. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Оценка техники нападающий удара  | Комплекс 5 |  |
| 89  |  |  | Учебно – тренировочная игра     | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.. Учебно – тренировочная игра. Развитие                         | Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре            |  | Комплекс 5 |  |

|    |  |  |   |   |   |   |  |               |
|----|--|--|---|---|---|---|--|---------------|
|    |  |  |   |   | скоростно –силовых способностей   |   |  |               |
| 90 |  |  | Учебно –<br>тренировочная<br>игра                   | 1 | ОРУ с мячами. Нападающий удар в тройках через сетку.. Учебно – тренировочная игра. Развитие скоростно –силовых способностей   | <b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре |  | Комплекс<br>5 |
| 91 |  |  | Позиционное нападение без изменения позиций игроков | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) , Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей | <b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре |  | Комплекс<br>5 |
| 92 |  |  | Позиционное нападение без изменения позиций игроков | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) , Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей | <b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре |  | Комплекс<br>5 |
| 93 |  |  | Учебно –<br>тренировочная<br>игра.                  | 1 | ОРУ с мячами. Профилактика и исправление нарушение в физическом развитии школьника. Нападающий удар в тройках через сетку. Учебно – тренировочная игра. Развитие скоростно –силовых способностей  | <b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре |  | Комплекс<br>5 |
| 94 |  |  | Учебно –<br>тренировочная<br>игра.                  |   | Нападающий удар в тройках через сетку. Учебно – тренировочная игра. Развитие скоростно –силовых способностей  | <b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре |  |               |

#### Легкая атлетика-8 часов

|    |  |  |                                     |   |  |   |   |               |
|----|--|--|-------------------------------------|---|--|---|---|---------------|
| 95 |  |  | Спринтерский бег,<br>эстафетный бег | 1 | Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | <b>Уметь</b> пробежать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта |   | Комплекс<br>5 |
| 96 |  |  | Бег 30 метров.                      | 1 | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила  | <b>Уметь</b> пробежать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта | Бег 30 метров.<br>Основная группа:<br>Мальчики: | Комплекс<br>5 |

|     |  |                                       |   |  |   |   |            |
|-----|--|---------------------------------------|---|--|---|---|------------|
|     |  |                                       |   | использования л/а упражнений для развития скоростных качеств   |   | «5» – 4,9; «4» – 5,1; «3» – 5,5.<br>Девочки: «5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» – 5,8<br>Подготовительная и специальная мед.группы:<br>без учета времени |            |
| 97  |  | Бег 30 метров.                        | 1 | Низкий старт 30–40 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств   | <b>Уметь</b> пробежать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта |   |            |
| 98  |  | Низкий старт                          | 1 | Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | <b>Уметь</b> пробежать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта |   | Комплекс 5 |
| 99  |  | Бег 60 метров                         | 1 | Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств  | <b>Уметь</b> пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Бег 60 метров.<br>Основная группа:<br>Мальчики:<br>«5» – 8,8; «4» – 9,7;<br>«3» – 10,5<br>Девочки: «5» – 9,7;<br>«4» – 10,2; «3» – 10,7         | Комплекс 5 |
| 100 |  | Специальные беговые упражнения        | 1 | ОРУ с мячами. Профилактика и исправление нарушение в физическом развитии школьника. . Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.  |   |   | Комплекс 5 |
| 101 |  | Кроссовая подготовка                  | 1 | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости                             | <b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут                      |   | Комплекс 5 |
| 102 |  | Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки) | 1 | Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения   | <b>Уметь</b> бежать 2 км (мальчики), 1,5 км (девочки)                 | Бег 2000м., 1500м.<br>Основная группа<br>Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00.<br>Девочки: 7,30; 8,00; 8,30<br>подготовительная и специальная            | Комплекс 5 |



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**9 класс**  
**Общее количество часов на учебный год - 102**  
**Общее количество учебных часов на I четверть - 24**

| Номер урока                     | Дата проведения |            | Тема урока                 | Кол-во часов | Элементы содержания   | Требования к уровню подготовленности обучающихся  | Контроль двигательных действий  | Д/з        |
|---------------------------------|-----------------|------------|----------------------------|--------------|---|---|---|------------|
|                                 | По плану        | фактически |                            |              |   |   |   |            |
| <b>Легкая атлетика-10 часов</b> |                 |            |                            |              |   |   |   |            |
| 1                               |                 |            | Низкий старт               | 1            | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств  | <b>Знать</b> правила ТБ на уроках л/а.<br><b>Уметь</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта |   | Комплекс 1 |
| 2                               |                 |            | Бег 30 метров              | 1            | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств                | <b>Уметь</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта   | Бег 30 метров.<br>Основная группа:<br>Мальчики:<br>«5» – 4,9; «4» – 5,1; «3» – 5,5.<br>Девочки: «5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» – 5,8<br>Подготовительная и специальная мед. группы:<br>без учета времени | Комплекс 1 |
| 3                               |                 |            | Бег 60м.                   | 1            | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | <b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта   |   | Комплекс 1 |
| 4                               |                 |            | Бег на результат 60 метров | 1            | ОРУ. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила   | <b>Уметь</b> пробегать 60м с максимальной скоростью   | Бег 60 метров.<br>Основная группа<br>Мальчики: 13–9,3; 10–9,6.<br>Девочки: 10–9,8;  | Комплекс 1 |

|                                      |  |  |                                      |   |  |   |   |            |  |
|--------------------------------------|--|--|--------------------------------------|---|--|---|---|------------|--|
|                                      |  |  |                                      |   | использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.   |   | 7–10,0<br>Подготовительная и специальная мед.группы:<br>без учета времени               |            |  |
| 5                                    |  |  | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега | 1 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5–6 шагов, метание в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств  | <b>Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч</b>                     |   | Комплекс 1 |  |
| 6                                    |  |  | Прыжок в длину с разбега.            | 1 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств  | <b>Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч</b>                     | Прыжок в длину с разбега. Основная группа Мальчики: 410-370-310<br>Девочки: 360-310-260 | Комплекс 1 |  |
| 7                                    |  |  | Метание малого мяча                  | 1 | Внешние факторы и резервы здоровья. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  | <b>Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч</b>                     |   | Комплекс 1 |  |
| 8                                    |  |  | Метание малого мяча                  | 1 | Прыжок в длину на результат с расстояния 12-14 метров (девушки), до 16 метров (юноши). Техника выполнения метание мяча с разбега   | <b>Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч</b>                     |   | Комплекс 1 |  |
| 9                                    |  |  | Бег на средние дистанции             | 1 | Бег 1000 м.(мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости  | <b>Уметь пробегать дистанцию 1000 м</b>   |   | Комплекс 1 |  |
| 10                                   |  |  | Прыжки в длину с места.              | 1 | Природная среда как фактор здоровья. Оздоровительная ходьба. Прыжки в длину с места.   | <b>Уметь прыгать в длину</b>  |   | Комплекс 1 |  |
| <b>Спортивные игры(баскетбол)-14</b> |  |  |                                      |   |  |   |   |            |  |
| 11                                   |  |  | Передачи мяча                        | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | <b>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в играх.</b> |   | Комплекс 1 |  |
| 12                                   |  |  | Броски мяча по                       | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок   | <b>Уметь играть в</b>   |   | Комплекс 3 |  |

|    |  |  |   |   |  |  |  |            |
|----|--|--|---|---|--|--|--|------------|
|    |  |  | кольцу                                      |   | игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей  | баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.                       |  |            |
| 13 |  |  | Передачи мяча                               | 1 | Бег в чередовании с ходьбой до 4,5км. Прыжки в длину с места. Передачи мяча разными способами на месте. Развитие координационных способностей  | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. |  | Комплекс 3 |
| 14 |  |  | Штрафной бросок                             | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.                   | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Оценка техники штрафного броска                | Комплекс 3 |
| 15 |  |  | Передачи мяча разными способами в движении. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре  | Оценка техники передачи мяча разными способами | Комплекс 3 |
| 16 |  |  | Бросок двумя руками от головы с места       | 1 | Профилактика и исправление нарушения в физическом воспитании школьника. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением.   | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре  |  | Комплекс 3 |
| 17 |  |  | Передачи мяча разными способами в движении. | 1 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.                    | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. |  | Комплекс 3 |
| 18 |  |  |   | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок   | <b>Уметь</b> играть в  | Оценка техники броска одной                    | Комплекс 3 |

|    |  |  |   |   |  |                        |            |
|----|--|--|---|---|--|------------------------|------------|
|    |  | Бросок одной рукой от плеча с места<br>Учебная игра 3х3 ,4х4 |   | игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.                                   | баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.                       | рукой от плеча с места |            |
| 19 |  | Учебная игра.  | 1 | Внешние факторы и резервы здоровья. ОРУ без предметов. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре  |                        | Комплекс 3 |
| 20 |  | Технические действия в защите.                               | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. |                        | Комплекс 3 |
| 21 |  | Учебно – тренировочная игра 3х3 ,4х4                         | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2×2, 3×3, 4×4. Учебная игра. Развитие координационных способностей                           | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. |                        | Комплекс 3 |
| 22 |  | Игровые задания 3х3 ,4х4                                     | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль                            | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. |                        | Комплекс 3 |
| 23 |  | Учебная игра.  | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами. Учебная игра. Развитие координационных способностей  | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические действия в игре.            |                        | Комплекс 3 |
| 24 |  | Учебная игра. Подведение итогов четверти.                    | 1 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами. Учебная игра.   | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические действия в игре.            |                        | Комплекс 3 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Общее количество учебных часов на II четверть – 24**

| Номер урока               | Дата проведения |            | Тема урока   | Кол-во часов | Элементы содержания   | Требования к уровню подготовленности обучающихся          | Контроль двигательных действий                     | Д/з        |
|---------------------------|-----------------|------------|--|--------------|---|---|--|------------|
|                           | По плану        | фактически |  |              |   |   |  |            |
| <b>Гимнастика-24 часа</b> |                 |            |  |              |   |   |  |            |
| 25                        |                 |            | Кувырок вперед и назад                               | 1            | Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | <b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов |  | Комплекс 2 |
| 26                        |                 |            | Длинный кувырок (м)<br>Кувырок назад в полушпогат(д) | 1            | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей  | <b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов |  | Комплекс 2 |
| 27                        |                 |            | Длинный кувырок (м)<br>Кувырок назад в полушпогат(д) | 1            | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей  | <b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов |  | Комплекс 2 |
| 28                        |                 |            | Упражнения на формирование осанки.                   | 1            | Упражнения на формирование осанки. ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема.  | <b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов |  | Комплекс 2 |
| 29                        |                 |            | Мост –девочки<br>Стойка на голове – мальчики         | 1            | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей  | <b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов |  | Комплекс 2 |
| 30                        |                 |            | Акробатические элементы                              | 1            | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей                              | <b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов | Оценка техники выполнения акробатических элементов | Комплекс 2 |
| 31                        |                 |            | Акробатические элементы                              | 1            | Упражнения на формирование осанки. ОРУ с гимнастической палкой. Длинный кувырок, стойка   | <b>Уметь</b> выполнять комбинации из                      |  | Комплекс 2 |

|    |  |  |  |   |   |  |  |            |
|----|--|--|--|---|---|--|--|------------|
|    |  |  |  |   | на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).  | разученных элементов   |  |            |
| 32 |  |  | Лазание по канату в два приема   | 1 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей  | Уметь выполнять технику лазания по канату                      |  | Комплекс 2 |
| 33 |  |  | Лазание по канату  | 1 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей  | Уметь выполнять технику лазания по канату                      | Оценка техники выполнения лазания по канату в два приема   | Комплекс 2 |
| 34 |  |  | Гимнастика для глаз.   | 1 | Природная среда как фактор здоровья. ОРУ со скакалкой. Гимнастика для глаз. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей   | Уметь выполнять технику лазания по канату                      |  | Комплекс 2 |
| 35 |  |  | Висы и упоры. Строевые упражнения  | 1 | Строевые упражнения: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. ОРУ в движении(сочетание движений рук и ног). Подтягивание (м.) на высокой перекладине, подтягивание (д.) на низкой перекладине. Развитие силовых способностей  | Уметь выполнять висы на низкой перекладине.                    | Подтягивания<br>Основная группа<br>Мальчики: 17-14-8<br>Девочки: 9-7-5<br>Подготовительная и специальная мед.группы:<br>техника выполнения | Комплекс 2 |
| 36 |  |  | Висы и упоры. Строевые упражнения  | 1 | Строевые упражнения: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. ОРУ в движении(сочетание движений рук и ног). Подтягивание (м.) на высокой перекладине, подтягивание (д.) на низкой перекладине. Развитие силовых способностей  | Уметь выполнять висы на низкой перекладине.                    |  | Комплекс 2 |
| 37 |  |  | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине |  | Комплекс 2 |
| 38 |  |  | Гимнастика для глаз.   | 1 | ОРУ со скакалкой. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей   | Уметь выполнять подтягивание на перекладине                    |  | Комплекс 2 |
| 39 |  |  | Подъем переворотом   | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов  | Уметь выполнять  |  | Комплекс   |

|    |  |  |  |   |   |   |   |            |
|----|--|--|--|---|---|---|---|------------|
|    |  |  | в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).                    |   | направо, налево в движении. ОРУ на месте. Вис на под колене. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.  | строевые упражнения, комбинацию на перекладине  |   | 2          |
| 40 |  |  | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Вис на под колене. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | <b>Уметь</b> выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат<br><b>Уметь</b> выполнять комбинацию на перекладине | Выполнения комбинации на перекладине<br>Основная группа слитное выполнение всех элементов.<br>Подготовительная и специальная мед. группы: техника выполнения раздельно. | Комплекс 2 |
| 41 |  |  | Упражнения на расслабление.  | 1 | ОРУ со скакалкой. Упражнения на расслабление. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.  |   |   | Комплекс 2 |
| 42 |  |  | Прикладные упражнения.   | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей                                    | <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, переносить партнера, выполнять упражнения в равновесии                              |   | Комплекс 2 |
| 43 |  |  | Комбинация в равновесии  | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей  | <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; передвигаться с грузом на плечах; выполнять комбинацию в равновесии                 |   | Комплекс 2 |
| 44 |  |  | Упражнения на формирование осанки.   | 1 | Упражнения на формирование осанки. ОРУ в парах. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  | <b>Уметь</b> выполнять комбинацию в равновесии  |   | Комплекс 2 |
| 45 |  |  | Комбинация в равновесии  | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке.  | <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в  |   | Комплекс 2 |

|    |  |  |                         |   |   |  |   |            |
|----|--|--|-------------------------|---|---|--|---|------------|
|    |  |  |                         |   | Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  | равновесии, расхождение при встрече на гимнастической скамейке |   |            |
| 46 |  |  | Комбинация в равновесии | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения                     |   | Комплекс 2 |
| 47 |  |  | Комбинация в равновесии | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения                     | Выполнение на оценку комбинации в равновесии<br>Основная группа<br>слитное выполнение всех элементов.<br>Подготовительная | Комплекс 2 |
| 48 |  |  | Эстафеты.               | 1 | ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.   |  |   | Комплекс 2 |



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Общее количество учебных часов на III четверть – 30**

| Номер урока                      | Дата проведения |            | Тема урока                            | Кол-во часов | Элементы содержания  | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий        | Д/з       |
|----------------------------------|-----------------|------------|---------------------------------------|--------------|--|--|---------------------------------------|-----------|
|                                  | по              | фактически |                                       |              |  |  |                                       |           |
| <b>Лыжная подготовка-24 часа</b> |                 |            |                                       |              |  |  |                                       |           |
| 49                               |                 |            | Одновременный одношажный ход          | 1            | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, температурный режим. Одновременный одношажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах              |                                       | Комплекс4 |
| 50                               |                 |            | Попеременный двушажный ход            | 1            | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.  | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах              | Техника попеременного двушажного хода | Комплекс4 |
| 51                               |                 |            | Одновременный одношажный ход          | 1            | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двушажный ход.  | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах              |                                       | Комплекс4 |
| 52                               |                 |            | Прохождение дистанции 1 км.           | 1            | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.   | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах              | Прохождение дистанции 1 км.           | Комплекс4 |
| 53                               |                 |            | Прохождение дистанции со сменой ходов | 1            | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Поворот плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.                            | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах сменой ходов |                                       | Комплекс4 |
| 54                               |                 |            | Прохождение дистанции со сменой ходов |              | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.   | <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах              |                                       | Комплекс4 |

|    |  |                                 |   |  |   |                         |           |
|----|--|---------------------------------|---|--|---|-------------------------|-----------|
| 55 |  | Спуски и подъемы                | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.                                  | Уметь передвигаться на лыжах на спусках                       |                         | Комплекс4 |
| 56 |  | Поворот «плугом»                | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках                       | Поворот «плугом»        | Комплекс4 |
| 57 |  | Поворот «плугом»                | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Поворот плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.   | Уметь передвигаться на лыжах на спусках                       |                         | Комплекс4 |
| 58 |  | Подъема «елочкой»               | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..  | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем  | Техника подъема елочкой | Комплекс4 |
| 59 |  | Спуски в средней стойке         | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Спуски в средней стойке, Прохождение дистанции 2 - 2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.   | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем. |                         | Комплекс4 |
| 60 |  | Прохождение дистанции 2 -2,5км  | 1 | Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Спуски в средней стойке, Прохождение дистанции 2 - 2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.  | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем  |                         | Комплекс4 |
| 61 |  | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.   | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъемы | Торможение «плугом»     | Комплекс4 |
| 62 |  | Прохождение дистанции 2 - 3 км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски.   | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем  |                         | Комплекс4 |
| 63 |  | Попеременный двухшажный ход.    | 1 | Попеременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой.  | Уметь передвигаться на лыжах                                  |                         | Комплекс4 |
| 64 |  | Круговая эстафета               | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты  | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем  |                         | Комплекс4 |

|    |  |   |   |  |  |  |           |
|----|--|---|---|--|--|--|-----------|
|    |  |   |   | «пругом»,<br>Круговая эстафета до 150 метров.  |  |  |           |
| 65 |  | Лыжная эстафета.  | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «пругом»,<br>Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км           | Уметь передвигаться на лыжах в среднем темпе                 |  | Комплекс4 |
| 66 |  | Лыжная эстафета.  | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км   | Уметь передвигаться на лыжах в среднем темпе                 |  | Комплекс4 |
| 67 |  | Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «пругом»,<br>Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности | Уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности       |  | Комплекс4 |
| 68 |  | Лыжные гонки до 1 км.                                   | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Соревнования.<br>Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.   | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |  | Комплекс4 |
| 69 |  | Техника лыжных ходов, спусков и подъемов                | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Техника лыжных ходов, спусков и подъемов.<br>Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км.  | Уметь передвигаться на лыжах                                 |  | Комплекс4 |
| 70 |  | Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «пругом».<br>Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км.   | Уметь передвигаться на лыжах                                 |  | Комплекс4 |
| 71 |  | Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км.          | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км.   | Уметь передвигаться на лыжах по дистанции в среднем темпе    |  | Комплекс4 |
| 72 |  | Подведение итогов                                       | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.<br>Сдача задолжниками учебных нормативов.  | Уметь передвигаться на лыжах по дистанции в среднем темпе    |  | Комплекс4 |

### Спортивные игры-6 часов

|    |  |                                       |   |  |  |  |            |
|----|--|---------------------------------------|---|--|--|--|------------|
| 73 |  | Передача над собой                    | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | <b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | Комплекс 3 |
| 74 |  | Верхняя передача в парах через сетку. | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | <b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | Комплекс 3 |
| 75 |  | Прямой нападающий удар                | 1 | ОРУ с гимнастической палкой. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам  | <b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | Комплекс 3 |
| 76 |  | Прямой нападающий удар                | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | <b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | Комплекс 3 |
| 77 |  | Игра по упрощенным правилам           | 1 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Верхняя передача в парах через сетку.  | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия    | Оценка техники Броска мяча в кольцо                  | Комплекс 3 |
| 78 |  | Подведение итогов четверти            | 1 | ОРУ с гимнастической палкой. Подведение итогов четверти. Сдача задолжниками учебные нормативы.   |  |  | Комплекс 3 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Общее количество учебных часов на IV четверть - 24**

| Номер урока                    | Дата проведения |            | Тема урока                               | Кол-во часов | Элементы содержания  | Требования к уровню подготовленности обучающихся    | Контроль двигательных действий  | Д/з       |
|--------------------------------|-----------------|------------|--|--------------|--|---|---|-----------|
|                                | по              | фактически |  |              |  |   |   |           |
| <b>Легкая атлетика-6 часов</b> |                 |            |  |              |  |   |   |           |
| 79                             |                 |            | Прыжки в высоту способом «перешагивания» | 1            | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег .3x10 м.                      | <b>Уметь</b> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов |   | Комплекс1 |
| 80                             |                 |            |  | 1            | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание .ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств  | <b>Уметь</b> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов |   | Комплекс1 |
| 81                             |                 |            |  | 1            | Природная среда как фактор здоровья. Закал-ходьба до 2-3 км. . Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств   |   |   | Комплекс1 |
| 82                             |                 |            |  | 1            | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | <b>Уметь</b> метать мяч на дальность                | Прыжок в высоту способом перешагивания<br>Основная группа<br>Мальчики: 130-120-105<br>Девочки: 115-105-95<br>Подготовительная и специальная мед.группы:<br>техника выполнения | Комплекс1 |
| 83                             |                 |            |  | 1            | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для                                    | <b>Уметь</b> метать мяч на дальность                | Метание малого мяча на дальность<br>Основная группа<br>Мальчики: 42-37-28<br>Девочки: 27-21-17  | Комплекс1 |

|                                 |  |  |                                 |   |   |  |   |            |
|---------------------------------|--|--|---------------------------------|---|---|--|---|------------|
|                                 |  |  |                                 |   | развития скоростно-силовых качеств  |  | Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения |            |
| 84                              |  |  | Метание 150 г мяча на дальность | 1 | Социальная среда как фактор здоровья. Оздоровительная ходьба. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.   | <b>Уметь</b> метать мяч на дальность   |   | Комплекс 1 |
| <b>Спортивные игры-10 часов</b> |  |  |                                 |   |   |  |   |            |
| 85                              |  |  | Нижняя прямая подача мяча       | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей           | <b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |   | Комплекс 5 |
| 86                              |  |  | Нижний прием подачи             | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно – силовых способностей             | <b>Уметь</b> играть в волейбол по, выполнять технические действия в игре                     |   | Комплекс 5 |
| 87                              |  |  | Нижний прием подачи             | 1 | ОРУ с мячами. Профилактика и исправление нарушение в физическом развитии школьника. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках.  | <b>Уметь</b> играть в волейбол по, выполнять технические действия в игре                     |   | Комплекс 5 |
| 88                              |  |  | Нападающий удара                | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. Учебно – тренировочная игра.         | <b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Оценка техники нападающий удара                               | Комплекс 5 |
| 89                              |  |  | Учебно – тренировочная игра     | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.. Учебно – тренировочная игра. Развитие скоростно –силовых способностей | <b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре            |   | Комплекс 5 |
| 90                              |  |  | Учебно – тренировочная игра     | 1 | ОРУ с мячами. Нападающий удар в тройках через сетку.. Учебно – тренировочная игра. Развитие скоростно –силовых способностей   | <b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в                 |   | Комплекс 5 |

|    |  |  |   |   |   |   |  |            |
|----|--|--|---|---|---|---|--|------------|
|    |  |  |   |   |   | игре  |  |            |
| 91 |  |  | Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) , Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей | <b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре |  | Комплекс 5 |
| 92 |  |  | Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) , Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей | <b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре |  | Комплекс 5 |
| 93 |  |  | Учебно – тренировочная игра.                              | 1 | ОРУ с мячами. Профилактика и исправление нарушение в физическом развитии школьника. Нападающий удар в тройках через сетку. Учебно – тренировочная игра. Развитие скоростно –силовых способностей  | <b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре |  | Комплекс 5 |
| 94 |  |  | Учебно – тренировочная игра.                              |   | Нападающий удар в тройках через сетку. Учебно – тренировочная игра. Развитие скоростно –силовых способностей  | <b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре |  |            |

#### Легкая атлетика-8 часов

|    |  |  |                                  |   |  |   |  |            |
|----|--|--|----------------------------------|---|--|---|--|------------|
| 95 |  |  | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.                     | <b>Уметь</b> пробежать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Комплекс 5 |
| 96 |  |  | Бег 30 метров.                   | 1 | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | <b>Уметь</b> пробежать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта | Бег 30 метров.<br>Основная группа:<br>Мальчики:<br>«5» – 4,9; «4» – 5,1;<br>«3» –5,5.<br>Девочки: «5» – 5,1;<br>«4» – 5,4; «3» – 5,8<br>Подготовительная и | Комплекс 5 |

|     |  |  |                                       |   |  |   |   |            |
|-----|--|--|---------------------------------------|---|--|---|---|------------|
|     |  |  |                                       |   |  |   | специальная мед.группы: без учета времени   |            |
| 97  |  |  | Бег 30 метров.                        | 1 | Низкий старт 30–40 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств   | <b>Уметь</b> пробежать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта |   |            |
| 98  |  |  | Низкий старт                          | 1 | Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | <b>Уметь</b> пробежать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта |   | Комплекс 5 |
| 99  |  |  | Бег 60 метров                         | 1 | Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств  | <b>Уметь</b> пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Бег 60 метров.<br>Основная группа:<br>Мальчики:<br>«5» – 8,8; «4» – 9,7;<br>«3» – 10,5<br>Девочки: «5» – 9,7;<br>«4» – 10,2; «3» – 10,7<br>Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | Комплекс 5 |
| 100 |  |  | Специальные беговые упражнения        | 1 | ОРУ с мячами. Профилактика и исправление нарушение в физическом развитии школьника. . Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.  |   |   | Комплекс 5 |
| 101 |  |  | Кроссовая подготовка                  | 1 | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости                             | <b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут                      |   | Комплекс 5 |
| 102 |  |  | Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки) | 1 | Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения   | <b>Уметь</b> бежать 2 км (мальчики), 1,5 км (девочки)                 | Бег 2000м., 1500м.<br>Основная группа<br>Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00.<br>Девочки: 7,30; 8,00; 8,30<br>подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени                                      | Комплекс 5 |



## 5. Характеристика контрольно-измерительных материалов, используемых при оценивании уровня подготовки учащихся

**Оценка успеваемости** - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями. При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ.

Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности.

Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:** проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

**ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

**ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроке.

Контрольные нормативы и испытания

С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках.

## Материально-техническое обеспечение уроков физической культуры

| Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения   | Примечание   |
|--|--|
| Спортивный инвентарь по физической культуре: мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, эстафетные палочки, лыжи, гимнастические маты, шведская стена, гимнастический козел, гимнастические скамейки. | Мячи используются для игр, гимнастические маты для использования акробатических упражнений, лыжи для освоения лыжных ходов |
| Мячи волейбольные  | 11   |
| Мячи баскетбольные   | 30   |
| Мячи футбольные  | 7  |
| Эстафетные палочки   | 20   |
| Гимнастические маты  | 3  |
| Гимнастический козел   | 1  |
| Гимнастические скамейки  | 3  |
| Шведская стенка  | 1  |
| Стол учительский   | 1  |
| Лыжи   | 25   |

## Список научно методической литературы

| класс     | программа  | учебник   | Пособие для учителя   | Электронный учебник  |
|-----------|--|---|---|--|
| 7 класс   | Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов./В.И. Лях, А.А. Зданевич. 3-е изд. М: | Физическая культура: Учеб. для учащихся 5-7кл. общеобразоват. Учереждений/ Л.Е.Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях и др.; | Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А.Копылов и др.; Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона.-2е изд.-М.: Просвещение. 2001. | Физическая культура: Учеб. для учащихся 5-7кл. общеобразоват. Учереждений/ под редакцией М. Я. Виленского.-2е изд.-М.: Просвещение. 2013 |
| 8-9 класс |  | Физическая культура: Учеб. для учащихся 8-9кл. общеобразоват. Учереждений/ Л.Е.Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях и др.; | Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя/В.И. Лях. Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов и др.; Под ред. В.И. Ляха. – 2е изд. – М.: Просвещение, 2001.          | Физическая культура: Учеб. для учащихся 8-9кл. общеобразоват. Учереждений/ В.И.Лях.-8-е изд.-М.: Просвещение. 2012                       |

**Учебные нормативы по усвоению двигательных качеств.**

**7- класс.**

| №<br>п/п | Контрольные упражнения                        | ПОКАЗАТЕЛИ |       |       |         |       |       |
|----------|---|------------|-------|-------|---------|-------|-------|
|          |   | Мальчики   |       |       | Девочки |       |       |
|          |   | “5”        | “4”   | “3”   | “5”     | “4”   | “3”   |
| 1        | Челночный бег 3x10 м, сек                     | 8.3        | 9.0   | 9.3   | 8.7     | 9.5   | 10.0  |
| 2        | Бег 30 м, секунд                              | 4.8        | 5.6   | 5.9   | 5.0     | 6.0   | 6.2   |
| 3        | Прыжок в длину с разбега                      | 360        | 340   | 290   | 330     | 300   | 240   |
| 4        | Бег 60 м, секунд                              | 9,4        | 10,0  | 10,8  | 9,8     | 10,4  | 11,2  |
| 5        | Кросс 2000 м, мин                             | 12.30      | 13.30 | 14.30 | 13.30   | 14.30 | 15.30 |
| 6        | Прыжки в длину с места                        | 205        | 170   | 150   | 200     | 160   | 140   |
| 7        | Подтягивание на высокой перекладине           | 8          | 5     | 1     | 19      | 12    | 5     |
| 8        | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа        | 23         | 18    | 13    | 18      | 12    | 8     |
| 9        | Наклоны вперед из положения сидя              | 9+         | 5     | 2-    | 18+     | 10    | 6-    |
| 10       | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа    | 45         | 40    | 35    | 38      | 33    | 25    |
| 11       | Прыжок в высоту с разбега                     | 120        | 110   | 100   | 110     | 100   | 90    |
| 12       | Прыжок на скакалке, 1мин, раз                 | 105        | 95    | 90    | 120     | 110   | 105   |
| 13       | Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега | 38         | 35    | 25    | 27      | 20    | 16    |

**8-класс**

| №<br>п/п | Контрольные упражнения                         | ПОКАЗАТЕЛИ |       |       |         |       |       |
|----------|--|------------|-------|-------|---------|-------|-------|
|          |  | Мальчики   |       |       | Девочки |       |       |
|          |  | “5”        | “4”   | “3”   | “5”     | “4”   | “3”   |
| 1        | Челночный бег 3x10 м, сек                      | 8.0        | 8.7   | 9.0   | 8.6     | 9.4   | 9.9   |
| 2        | Бег 30 м, сек                                  | 4.7        | 5.5   | 5.8   | 4.9     | 5.9   | 6.1   |
| 3        | Бег 60 м, секунд                               | 9.0        | 9.7   | 10.5  | 9.7     | 10.4  | 10.8  |
| 4        | Кросс 2000 м, мин 3000м                        | 16.30      | 17.30 | 18.30 | 12.30   | 13.30 | 14.30 |
| 5        | Прыжок в длину с разбега                       | 380        | 360   | 310   | 340     | 310   | 260   |
| 6        | Прыжки в длину с места                         | 210        | 180   | 160   | 200     | 160   | 145   |
| 7        | Подтягивание на высокой перекладине            | 9          | 6     | 2     | 17      | 13    | 5     |
| 8        | Сгибание и разгибание рук в упоре              | 25         | 20    | 15    | 19      | 13    | 9     |
| 9        | Наклоны вперед из положения сидя               | 11+        | 7     | 3-    | 20+     | 12    | 7-    |
| 10       | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа     | 48         | 43    | 38    | 38      | 33    | 25    |
| 11       | Прыжок на скакалке, 1 мин , раз                | 115        | 105   | 100   | 125     | 115   | 110   |
| 12       | Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега | 42         | 37    | 28    | 27      | 22    | 18    |
| 13       | Прыжок в высоту с разбега                      | 125        | 115   | 105   | 115     | 105   | 95    |

9-класс

| №<br>п/п | Контрольные упражнения                        | ПОКАЗАТЕЛИ |       |       |         |       |       |
|----------|---|------------|-------|-------|---------|-------|-------|
|          |   | Мальчики   |       |       | Девочки |       |       |
|          |   | “5”        | “4”   | “3”   | “5”     | “4”   | “3”   |
| 1        | Челночный бег 3x10 м, сек                     | 8.0        | 8.7   | 9.0   | 8.6     | 9.4   | 9.9   |
| 2        | Бег 30 м, сек.                                | 4.5        | 5.3   | 5.5   | 4.9     | 5.8   | 6.0   |
| 3        | Бег 60 м, сек.                                | 8,5        | 9,2   | 10,0  | 9,4     | 10,0  | 10,5  |
| 4        | Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин                | 15.30      | 16.30 | 17.30 | 11.30   | 12.30 | 13.30 |
| 5        | Прыжки в длину с места                        | 220        | 190   | 175   | 205     | 165   | 155   |
| 6        | Прыжок в высоту с разбега                     | 130        | 120   | 110   | 115     | 110   | 100   |
| 7        | Подтягивание на высокой перекладине           | 10         | 7     | 3     | 16      | 12    | 5     |
| 8        | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа        | 32         | 27    | 22    | 20      | 15    | 10    |
| 9        | Наклоны вперед из положения сидя              | 12+        | 8     | 4-    | 20+     | 12    | 7-    |
| 10       | Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа       | 50         | 45    | 40    | 40      | 35    | 26    |
| 11       | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз                | 125        | 120   | 110   | 130     | 120   | 115   |
| 12       | Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега | 45         | 40    | 31    | 30      | 28    | 18    |
| 13       | Прыжок в длину с разбега                      | 430        | 380   | 330   | 380     | 330   | 290   |