

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новолавельская средняя школа №3»
Пинежского муниципального района
Архангельской области

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Новолавельская СШ №3»

О.Н. Жабченко

Приказ № 135-Д от 31» августа 2023 г.

УЧЕБНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
«Физическая культура»
в 5-9 классах

Составил:

учитель физической культуры

Деденко Кристина Александровна и

Худяков Алексей Владимирович

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится: 5, 6, 7, 8, 9 классах 68 часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебник;

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2013.

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений /' В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2018.

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

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В соответствии с базисным учебным планом основного общего образования изучение учебного предмета «Физическая культура» является обязательным предметом, изучается с 5 по 9 класс из расчёта: в 5 классе, 2 ч в неделю — 68 ч, в 6 классе, 2 ч в неделю — 68 ч, в 7 классе, 2 ч в неделю — 68 ч, в 8 классе, 2 ч в неделю — 68 ч, в 9 классе, 2 ч в неделю — 68 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Ведётся внеурочной деятельностью.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин,

универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

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

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	57	57	57	57
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Легкая атлетика	14	14	14	14

1.3	Спортивные игры (волейбол)	14	14	14	14
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	11	11	11	11
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18
2	Вариативная часть	11	11	11	11
2.1	Баскетбол	11	11	11	11
	Итого	68	68	68	68

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9класс.*Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и

физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

5-6 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правша, дозировка*).

7-8 классы. Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах. *9 класс.* Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки:
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165

	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности на основе овладения обучающими личной физической культурой, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся. закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

- Приказ Министерства образования и науки Республики Татарстан от 29.04.2010 г. №1763\10 «Об утверждении примерного порядка разработки рабочих программ образовательными учреждениями Республики Татарстан»

- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Дата	Название разделов (кол-во часов)/ Наименование тем уроков	Содержание урока	Знания и умения учащихся	Виды контроля	Домашнее задание
Легкая атлетика						
1.		Спринтерский бег, Эстаф. бег. Обучение высокому старту. Т.Б на уроках л/атлет.	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (50 м)	Текущий	Комплекс 1
2.		Бег по дистанции	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1
3.		Бег по дистанции	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1
4.		Бег по дистанции	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1
5.		Прыжок в длину Метание мяча Обучение отталкиванию. Метание в горизонтальную цель.	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Комплекс 1
6.		Прыжок в длину Метание мяча Обучение отталкиванию. Метание в горизонтальную цель.	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Комплекс 1

7.		Подбор разбега в прыжках в длину. Метание мяча.	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Комплекс 1
8.		Подбор разбега в прыжках в длину. Метание мяча.	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Комплекс 1
9.		Подбор разбега в прыжках в длину. Метание мяча.	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Комплекс 1
10.		Оценка техники прыжка в длину с разбега.	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	Комплекс 1
11.		Бег на ср. дистанции. Бег в равномерном темпе 1000 м.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Комплекс 1
12.		Бег на ср. дистанции. Бег в равномерном темпе 1000 м.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Комплекс 1
13.		Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м (на результат)	Тест-1000м	Комплекс 1
14.		Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м (на результат)	Тест-1000м	Комплекс 1
Баскетбол						
14		Т.Б. Стойки и передвижения. Ведение мяча. Ловля и передача мяча 2 руками от груди.	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3

15		Ловля мяча 2 руками от груди на месте в парах.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		Комплекс 3
17		Ловля мяча 2 руками от груди на месте в парах.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
18		Оценка техники стойки и передвижения игрока.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники стойки и передвижений игрока	Комплекс 3
19		Совершенствование ловли мяча. Ведение мяча.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
20		Ведение мяча Ловля и передача мяча	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
21		Оценка техники ведения мяча.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча на месте	Комплекс 3

22		Ловля мяча и передача мяча.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
23		Оценка техники ловли и передачи мяча 2 руками от груди.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
27		Бросок мяча 2 руками снизу после ловли.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Комплекс 3
28	2 чет	Совершенствование броска мяча снизу послеловли.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
29		Оценка техники броска снизу в движении.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
30		Бросок мяча 1 раз от плеча на месте.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
31		Бросок мяча 1 раз	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным	Текущий	Комплекс 3

		от плеча на месте.	в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
32		Закрепление техники броска мяча 1 рукой от плеча на месте.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
33		Совершенствование броска мяча 1 рукой от плеча	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
34		Совершенствование броска мяча. Выбивание мяча.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
35		Оценка техники броска 1 рукой от плеча с места.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении	Комплекс 3
36		Изучение техники броска мяча 1 рукой от плеча в движении	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
37		Изучение техники броска мяча	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	Текущий	Комплекс 3

		1 рукой от плеча в движении	в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
38		Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении	Комплекс 3
39		Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении	Комплекс 3
Волейбол						
40		Т.Б. Передача мяча 2 руками сверху.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
41		Закрепление техники передачи мяча 2 руками сверху вперед. Передвижения игрока.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
42		Контрольный урок по технике передвижения.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий. Оценка техники выполнения стойки и передвижений	Комплекс 3
43		Техника передвижения.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять пра-	Текущий	Комплекс 3

			•эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	вильно технические действия		
44		Передача мяча сверху 2 руками.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
45		Совершенствование передачи мяча	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
46		Передача мяча после передачи вперёд.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
		Оценка техники передачи мяча.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные •эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя	Комплекс 3
		Приём мяча	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
49		Закрепление	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
50		Совершенствование приёма мяча снизу в	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий	Комплекс 3

		парах.	сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	правильно технические действия		
51	3 чет	Приём мяча с низу над собой инасетку.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
Лыжная подготовка						
52		Техника лыжных ходов	Скользкий шаг. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Т/Б на уроках лыж. подгот.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	Комплекс 4
53		П.п. 2-х ш.х техника пере-я	Попеременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	Комплекс 4
54		О.б.х. работа рук и ног.	Одновременный бесшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	Комплекс 4
55		О.2-х ш.х. работа рук и ног	Одновременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	Комплекс 4
56		Обучение конько-у ходу.	Коньковый ход без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	Комплекс 4
57		закре-ие конькового хода.	Коньковый ход без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	Комплекс 4
58		Сове-ие ко-го		Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	Комплекс 4

		<p>хода.</p> <p>Коньковый ход без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>				
		<p>Разучить спуск</p> <p>к в высоко ст.</p> <p>Спуск в высокой стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>		Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма	Комплекс 4
		Подъём «ёлочкой». Спуск.	Подъём «ёлочкой». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма	Комплекс 4
61		Торможение «плугом»	Торможение «плугом». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма	Комплекс 4
62		Совершенств. лыжных ход.	Игры на лыжах . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Развитие вынослив.	Комплекс 4
63		Игры на лыжах	Игры на лыжах. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Развитие вынослив.	Комплекс 4
64		Зачёт по технике передвижения.	Непрерывное передвижение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения 1км	Комплекс 4
65		Скользкий шаг	Скользкий шаг. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	Комплекс 4
66		Эстафеты на лыжах.	Игры на лыжах. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в		Комплекс 4

67		Попеременный 2-х ш.х	Попеременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	Комплекс 4
68		Одновременный бесшый ход.	Одновременный бесшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	Комплекс 4
69		Спуски и подъёмы.	Спуски и подъёмы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма	Комплекс 4
70		Игры на лыжах	Игры на лыжах. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Развитие вынослив.	Комплекс 4
71		Зачёт по технике передви.	Непрерывное передвижение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения 1км	Комплекс 4
Волейбол						
72		Оценка техники приёма мяча снизу 2 руками.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	контрольный	Комплекс 3
73		Оценка техники приёма мяча снизу 2 руками.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	контрольный	Комплекс 3
74		Оценка техники приёма мяча снизу 2	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять	контрольный	Комплекс 3

		руками.	подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	правильно технические действия		
75		Подача мяча	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
76		Подача мяча	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
77		Подача мяча	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
78		Закрепление нижней подачи мяча	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс 3
79		Закрепление нижней подачи мяча	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс 3
Гимнастика						
80		Висы. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре с разведением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2

			«Запрещенное движение».			
81		Вис согнувшись Подтягивание.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор».	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2
82		Совершение висов, подтягивание.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2
83		Строевые упражнения. Висы. Подтягивание.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Оценка строевых упражнений	Комплекс 2
84		Смешанные висы. Подтягивание.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2
85		Зачёт по технике выполнения висов	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5» - 5 р.; «4» - 3 р.; «3» - 1 р.; д.: «5» - 19 р.; «4» - 14 р.; «3» - 8 р.	Комплекс 2

86		Опорный прыжок. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2
87		Строевые упр. в движении Разучивание опорного прыжка.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2
88		Совершенствование прыжка ноги врозь. Строевые упражнения в движении	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2
89		Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2
90		Совершенствование прыжка ноги врозь. Строевые упр.	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2
91		Зачёт по технике выполнения опорного прыжка.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплекс 2
92		Акробатика Обучение кувырку вперёд.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2

93		Закрепление техники кувырка вперёд.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2
94		Обучение кувырка назад	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2
95		Кувырок вперёд-назад.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2
96		Кувырок вперёд-назад.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2
Легкая атлетика						
101		Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат)	Тест-1000м	Комплекс 2
102		Спринтерский бег	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта	Текущий Тест-30м	Комплекс 2

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Дата	Название разделов (кол-во часов)/ Наименование тем уроков	Содержание урока	Знания и умения учащихся	Виды контроля	Домашнее задание
Легкая атлетика						
1		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.	Знать требования инструкций. Устный опрос		Комплекс 1
2		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Комплекс 1
3		Высокий старт	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Комплекс 1
4		Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий	Комплекс 1
5		Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандиком 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.			Комплекс 1

6		Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий	Комплекс 1
7		Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	Комплекс 1
8		Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	Комплекс 1
9		Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.		Комплекс 1
10		Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий	Комплекс 1
11		Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.			Комплекс 1
12		Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу.	Уметь выполнять		Комплекс 1

			Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	прыжок в длину с разбега.		
13		Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег (схронотрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	Корректировка техники бега		Комплекс 1
14		Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.		Комплекс 1
Баскетбол						
15		Инструктаж по баскетболу Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	Комплекс 3
16		Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	Комплекс 3
17		Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах,	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча		Комплекс 3

			тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..		текущий	
18		Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Комплекс 3
19		Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Комплекс 3
20		Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра		текущий	Комплекс 3
21		Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра		текущий	Комплекс 3
22		Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита.	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	Комплекс 3

			Учебная игра			
23		Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	Комплекс 3
Волейбол						
24		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс 3
25		Прием и передача мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс 3
26		Подача мяча.	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния;	Корректировка техники выполнения	текущий	Комплекс 3

			подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	упражнений Дозировка индивидуальная		
27		Подача мяча.	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс 3
28		Нижняя подача мяча.	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс 3
29		Нападающий удар (н/у.).	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий	Комплекс 3
30		Развитие координационных способностей.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс 3
31		Тактика игры.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного		текущий	Комплекс 3

			нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений		
Лыжная подготовка						
32		Инструктаж по ТБ № 45	Правила поведения и ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Прохождение дистанции до 1км.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника передвижения	Комплекс 4
33		Попеременный двухшажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Прохождение дистанции до 1км.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника передвижения	Комплекс 4
34		Одновременный бесшажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Прохождение дистанции до 1км.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника передвижения	Комплекс 4
35		Одновременный одношажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. Игра: «Остановка рывком». Прохождение дистанции 1,5км.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника передвижения	Комплекс 4
36		Одновременный одношажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. Игра: «Эстафета с передачей палок». Прохождение дистанции 1,5км.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника передвижения	Комплекс 4
37		Одновременный одношажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. Игра: «Эстафета с передачей палок». Прохождение дистанции 1,5км.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника передвижения	Комплекс 4
38		Одновременный одношажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. Игра: «С горки на горку». Прохождение дистанции 1,5км.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника передвижения	Комплекс 4
39		Спуск в средней, низкой и высокой стойке	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Спуск в средней, низкой и высокой стойке. Игра: «С горки на горку». Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника передвижения	Комплекс 4

40		Спуск в средней, низкой и высокой стойке	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Спуск в средней, низкой и высокой стойке. Игра: «Сгорки на горку». Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника передвижения	Комплекс 4
41		Подъем в гору скользящим шагом	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем в гору скользящим шагом. Спуск в средней, низкой и высокой стойке. Игра: «Горки с преследованием». Прохождение дистанции до 4 км с разной скоростью.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника передвижения	Комплекс 4
42		Подъем в гору скользящим шагом	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем в гору скользящим шагом. Спуск в средней, низкой и высокой стойке. Игра: «Гонки с выбиванием». Прохождение дистанции до 3 км с разной скоростью.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника передвижения	Комплекс 4
43		Поворот на месте махом	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Поворот на месте махом. Игра: «Карельская гонка». Прохождение дистанции до 4 км	Уметь передвигаться на лыжах	Техника передвижения	Комплекс 4
44		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра: «С горки на горку». Прохождение дистанции до 4 км	Уметь передвигаться на лыжах	Техника передвижения	Комплекс 4
45		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра: «С горки на горку». Прохождение дистанции до 4 км	Уметь передвигаться на лыжах	Техника передвижения	Комплекс 4
46		Контроль прохождения дистанции 3-4 км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Контроль прохождения дистанции 3 – 4 км.	Уметь передвигаться на лыжах Основная группа – на время. Подг. и спец. группа – без у/в	Техника передвижения	Комплекс 4
47		Оценка лыжных ходов	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, торможение и поворота на месте махом. Круговая эстафета до 150 метров.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника передвижения	Комплекс 4

48		Оценка лыжных ходов	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, торможение и поворота на месте махом. Круговая эстафета до 150 метров.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника передвижения	Комплекс 4
49		Соревнование на дистанцию: 3 км – дев. 4 км – мал.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 3км – дев., 4км – мал. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника передвижения	Комплекс 4
Баскетбол						
50		Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	Комплекс 3
51		Позиционное нападение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий	Комплекс 3
52		Позиционное нападение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий	Комплекс 3
53		Тактика свободного нападения	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.		текущий	Комплекс 3
54		Тактика свободного нападения	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от		текущий	Комплекс 3

			головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.			
55		Нападение быстрым прорывом	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.		текущий	Комплекс 3
56		Игровые задания	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.			Комплекс 3
57		Развитие кондиционных и координационных способностей.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий	Комплекс 3
Гимнастика						
58		СУ. Основы знаний	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Фронтальный опрос	текущий	Комплекс 2
59		Акробатические упражнения	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекувы. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	Комплекс 2
60		Акробатические	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения	Корректировка техники выполнения		Комплекс 2

		упражнения	стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	упражнений. Индивидуальный подход	текущий	
61		Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий	Комплекс 2
62		Упражнения в висе и упорах.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; Девочки – на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев. Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс 2
63		Упражнения в висе и упорах.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; Девочки – на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев. Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс 2
64		Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от	Корректировка		Комплекс 2

			груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	техники выполнения упражнений	текущий	
65		Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		текущий	Комплекс 2
66		Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс 2
67		Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий	Комплекс 2
68		Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий	Комплекс 2

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Дата	Название разделов (кол-во часов)/ Наименование тем уроков	Содержание урока	Знания и умения учащихся	Виды контроля	Домашнее задание
Легкая атлетика(14ч)						
1.		1. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. 2.Высокий старт.	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Понятие об утомлении и переутомлении. Специальные упражнения в ходьбе и беге. Высокий старт.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта(150 м)	Текущий	Комплекс 1
2.		1 Равномерный бег до 5 мин. 2.Тестирование: прыжки в длину с места – на результат, подтягивание(отжимание), бег 30 метров.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Специальные упражнения в ходьбе и беге.Бег 30 м с максимальной скоростью.Прыжок в длину с места на оценку.Подтягивание- мальчикиОтжимание-девочки.Игра «Мини – футбол».	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1
3.		1.Метание мяча 150 гр. 2.Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 5-6 серии по 30 метров. Подвижная игра «Вышибалы».	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1
4.		1.Бег 60 метров. 2.Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 30 метров. Бег 60 метров на результат.Прыжки в длину с 7-9 шагов способом «согнув ноги».Эстафеты, встречная	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1

			эстафета.			
5.		1.Равномерный бег до 5 мин. 2. Метание мяча на дальность. «Круговая эстафета».	Правила закаливание в осеннее время года.Равномерный бег до 5 мин.Метание мяча в цель с расстояния 8-10 метров. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.«Круговая эстафета» (три команды)	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Бе, - 60 м: м.: «5» 10.2 с «4» 10,8, «3»- 11,4с; д.: «5» 10.4 с. «4»- 10,9 с; «3» - 1 1,6 с	Комплекс 1
6.		1.Прыжки в длину с разбега. 2.Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров.	Понятие физическая нагрузка. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра Прыжки в длину с разбега.Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Комплекс 1
7.		1.Специальные беговые упражнения. 2.Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт .Бег 60 метров – на результат.	Правила закаливание в осеннее время года.Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.Бег с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт(техника выполнения).Бег 60 метров – на результат.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Комплекс 1
8.		Кроссовый бег с повышенной скоростью от 800 – до 1000 метров. 2.Игра «вышибалы»	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Кросс 800; 1000метровИгра «вышибалы»	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Комплекс 1
9.		Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием»	Техника безопасности при выполнении прыжка в высоту. Специальные прыжковые упр. Прыжок в высоту с разбега с7-9 шагов.(техника приземления)	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	Комплекс 1

10.		Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием»	Специальные прыжковые упр.Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание» (техника отталкивания и перешагивания)	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Комплекс 1
11.		Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием»	Специальные прыжковые упр. Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание»	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м <i>(на результат)</i>	Текущий	Комплекс 1
12.		Развитие скоростно-силовых качеств.	Специальные прыжковые и беговые упражнения..	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000м	Текущий	Комплекс 1
13.		Развитие скоростно-силовых качеств.	Специальные прыжковые и беговые упражнения..	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м <i>(на результат)</i>	Тест-1000м	Комплекс 1
14		1.Прыжки в длину с разбега. 2.Метание мяча на дальность.	Понятие физическая нагрузка. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра . Метание мяча на дальностьПрыжки в длину с разбега.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта	ТекущийТест-прыжки с разбега	Комплекс 1
Баскетбол (9 часов)						
15	1	Техника безопасности во время занятий играми. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Техника безопасности во время занятий играми. Правила игры в баскетбол. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Комбинация из ранее освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)Ведение мяча с изменением направления и скорости.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
16	2	1.Ведение мяча на месте и в движении.	ОРУ в движении с элементами подводящих упражнений для игры баскетбол. Бег с	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным		Комплекс 3

		<p>Ведение мяча с изменением направления.</p> <p>2. Игра «Борьба за мяч», "Перестрелка",</p>	<p>заданиями.Ведение мяча с изменением направления и скорости.Комбинации из освоенных элементов техники.Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».Броски одной и двумя руками с места.</p>	<p>правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>		
17	3	<p>1.Ловля и передача мяча на месте и в движении, в тройках, по кругу. остановка прыжком, шагом и прыжком после бега и быстрого ведения мяча</p> <p>2. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.</p> <p>Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».</p>	<p>ОРУ в движении с элементами подводящих упражнений для игры баскетбол.</p> <p>Бег с заданиями.</p> <p>Ловля и передача мяча на месте и в движении, в тройках, по кругу. остановка прыжком, шагом и прыжком после бега и быстрого ведения мяча</p> <p>Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».Позиционное нападение без изменения позиций игроков.</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	Текущий	Комплекс 3
18	4	<p>1.Передачи: двумя от груди на месте и в движении; двумя от груди на месте с отскоком от пола, после двух шагов; - одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении. 2.Игра «Мини-баскетбол» «</p>	<p>ОРУ в движении с элементами подводящих упражнений для игры баскетбол.</p> <p>Бег с заданиями.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <p>Передачи: двумя от груди на месте и в движении; двумя от груди на месте с отскоком от пола, после двух шагов; - одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	Текущий	Комплекс 3

		10 передач»	и в движении. Комбинации из освоенных элементов техники. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол», « 10 передач». Броски одной и двумя руками с места.			
19	5	1.Броски в кольцо: двумя руками от груди; одной от плеча; выполнение штрафных бросков двумя руками от груди; одной рукой от плеча; совершенствование удобного способа выполнения штрафного броска. 2.Взаимодействие дух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра мини-баскетбол.	Содержание нового комплекса упражнений Ходьба и бег с заданием. Броски в кольцо: двумя руками от груди; одной от плеча; выполнение штрафных бросков двумя руками от груди; одной рукой от плеча; совершенствование удобного способа выполнения штрафного броска. Взаимодействие дух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра «Мини-баскетбол».	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
20	6	Совершенствование элементов баскетбола. Игра « Мини-баскетбол»	ОРУ в движении с элементами подводящих упражнений для игры баскетбол. Бег с заданиями. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передачи: двумя от груди на месте и в движении; двумя от груди на месте с отскоком	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча на месте	Комплекс 3

			<p>от пола, после двух шагов; - одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении.</p> <p>Броски в кольцо: двумя руками от груди; одной от плеча; выполнение штрафных бросков двумя руками от груди; одной рукой от плеча; совершенствование удобного способа выполнения штрафного броска.</p>			
21	7	<p>Совершенствование элементов баскетбола.</p> <p>Игра «Мини-баскетбол»</p>	<p>ОРУ в движении с элементами подводящих упражнений для игры баскетбол.</p> <p>Бег с заданиями.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <p>Передачи: двумя от груди на месте и в движении; двумя от груди на месте с отскоком от пола, после двух шагов; - одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении.</p> <p>Броски в кольцо: двумя руками от груди; одной от плеча; выполнение штрафных бросков двумя руками от груди; одной рукой от плеча; совершенствование удобного способа выполнения штрафного броска.</p>	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
22	8	Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам.	<p>Комбинации из освоенных элементов техники.</p> <p>Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам.</p>	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча двумя	Комплекс 3
23	9	Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных	ОРУ в движении с элементами подводящих упражнений для игры баскетбол. Бег с заданиями. Ведение мяча с изменением	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические	Оценка техники броска одной рукой от плеча в	Комплекс 3

		способностей. Терминология баскетбола.	направления и скорости. Комбинации из освоенных элементов техники. Игра по упрощенным правилам «Мини	действия в игре	движении	
Волейбол (8 ч)						
24	1	1.Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Сведения об игре в волейбол, терминология. Размеры площадки. Правила соревнований и судейство. 2.Эстафеты, игровые упражнения	Правила и организация игры волейбол. Сведения об игре в волейбол, терминология. Техника безопасности по волейболу. ОРУ с мячами. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Эстафеты, игровые упражнения.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
25	2	1.Стойки: высокая, средняя ,низкая. Перемещения:- шагом, приставным шагом правым и левым боком, скрестным шагом, спиной вперед. 2. Эстафеты, игровые упражнения.	ОРУ с мячами. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке,	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3

			остановки, ускорения). Эстафеты, игровые упражнения.			
26	3	1.Стойки: высокая, средняя ,низкая. Перемещения:- шагом, приставным шагом правым и левым боком, скрестным шагом, спиной вперед. 2. Игра «Пионербол»	ОРУ с мячами. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Игра «Пионербол»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий. Оценка техники выполнения стойки и передвижений	Комплекс 3
27	4	1.Стойки: высокая, средняя ,низкая. Перемещения:- шагом, приставным шагом правым и левым боком, скрестным шагом, спиной вперед. 2. Игра «Пионербол»	ОРУ с мячами. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Игра «Пионербол»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
28	5	1.Передача сверху двумя руками: с собственного подбрасывания на месте и у стены, с подбрасывания партера в парах на месте, в парах на месте, через сетку и в движении , высокие в парах на месте, в движении , спиной к	Способы самоконтроля. Ходьба, бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п. Передача мяча в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах,	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3

		<p>партнеру, к сетке.</p> <p>2. Игра в волейбол по упрощенным правилам</p>	<p>тройках.</p> <p>Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола.</p>			
29	6	<p>1.Передача сверху двумя руками: в парах на месте, через сетку и в движении , высокие в парах на месте, в движении , спиной к партнеру, к сетке.</p> <p>2.Позиционное нападение с изменением позиций</p>	<p>ОРУ в движении.</p> <p>Специальные упражнения волейболиста.</p> <p>Передача сверху двумя руками, в парах на месте, через сетку и в движении , высокие в парах на месте, в движении , спиной к партнеру, к сетке.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций.</p> <p>Учебная игра волейбол по упрощенным правилам .</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</p>	Текущий	Комплекс 3
30	7	<p>1.Передача мяча над собой во встречных колоннах.</p> <p>2. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.</p>	<p>ОРУ в движении.</p> <p>Специальные упражнения волейболиста.</p> <p>Передача сверху двумя руками, в парах на месте, через сетку и в движении , высокие в парах на месте, в движении , спиной к партнеру, к сетке.</p> <p>Учебная игра волейбол по упрощенным правилам. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</p>	Текущий	Комплекс 3
31	8	<p>Прием и передача мяча снизу двумя руками: с собственного набрасывания над собой и у стены,</p>	<p>ОРУ с мячами. Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча снизу двумя руками: с собственного набрасывания над собой и у стены, снизу двумя руками на месте и после перемещения, в парах, через сетку, различной высоты и скорости, одной</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</p>	Текущий	Комплекс 3

		снизу двумя руками на месте и после перемещения, в парах, через сетку, различной высоты и скорости, одной рукой снизу от сетки или в доигровке.	рукой снизу от сетки или в доигровке.			
Лыжная подготовка (18 ч)						
32	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	Комплекс 4
33	2	1.Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой» . 2.Подъемы и спуски с небольших склонов. Эстафеты на лыжах.	Передвижение на лыжах к месту занятия. Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой» . Подъемы и спуски с небольших склонов. Эстафеты на лыжах.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	Комплекс 4
34	3	1.Попеременный двухшажный ход. 2.Передвижение на лыжах до 2 км.	Передвижение на лыжах к месту занятия Попеременный двухшажный ход (техника выполнения) Передвижение на лыжах до 2 км.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	Комплекс 4
35	4	1. Переход с попеременных ходов на одновременные 2.Подъем ступающим шагом быстрым темпом. Игры на	Передвижение на лыжах к месту занятия Спуски и подъёмы с горы. Переход с попеременных ходов на одновременные.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	Комплекс 4

		горке.	Игра « Быстрый лыжник»			
36	5	1.Попеременный двухшажный ход. 2.Передвижение на лыжах до 2 км.	Передвижение на лыжах к месту занятия Попеременный двухшажный ход (техника выполнения)Передвижение на лыжах до 2 км.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	Комплекс 4
37	6	1. Торможение «плугом» 2.Спуски в средней и низкой стойке. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.Игры на горке	Передвижение на лыжах к месту занятия Торможение «плугом». Спуски в средней и низкой стойке. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подвижная игра «Гонки с палками и без палок»,	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	Комплекс 4
38	7	1.Коньковый ход. 2.Торможение и поворот «плугом»	Передвижение на лыжах к месту занятия Коньковый ход.Торможение «плугом».Игра «С горки на горку»	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма	Комплекс 4
39	8	1.Передвижение на лыжах до 1 км. 2.Коньковый ход.	Передвижение на лыжах к месту занятия Передвижение на лыжах до 1 км. Коньковый ход.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма	Комплекс 4
40	9	1. Повороты переступанием на месте и в движении. 2. Эстафеты на лыжах. Игра «Проехать через ворота»	Передвижение на лыжах к месту занятия Повороты переступанием на месте и в движении.Подвижные игры-эстафетыИгра «Проехать через ворота»	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма	Комплекс 4
41	10	1.Коньковый ход. 2.Игра «Кто быстрее взойдет на горку»	Передвижение на лыжах к месту занятия Коньковый ход.Торможение «плугом».Игра «Кто быстрее взойдет на горку »	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Развитие вынослив.	Комплекс 4
42	11	1 Попеременный двухшажный ход с	Передвижение на лыжах к месту занятия	Уметь передвигаться на	Развитие	Комплекс 4

		палками. 2. Техника спусков. Игры на лыжах	Попеременный двухшажный ход с палками. Торможение и поворот «плугом».Спуски в средней стойкеПодъем «Елочкой»Игры «С горки на горку», «Салки»	лыжах. Развитие физ-х кач-в	вынослив.	
43	12	Эстафеты на лыжах.	Передвижение на лыжах к месту занятия.Эстафеты на горке. Спуски в низкой стойкеПодъем «Елочкой»	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	Комплекс 4
44	13	1. Торможение и поворот «плугом. 2. Коньковый ход	Передвижение на лыжах к месту занятия.Коньковый ход.Торможение и поворот «плугом. Эстафета.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в		Комплекс 4
45	14	1.Коньковый ход. 2.Игра «Кто быстрее взойдет на горку»	Передвижение на лыжах к месту занятия Коньковый ход.Торможение «плугом».Игра «Кто быстрее взойдет на горку »	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	Комплекс 4
46	15	Передвижение на лыжах до 2-х км	Передвижение на лыжах к месту занятия Передвижение на лыжах до 2-х км	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма	Комплекс 4
47	16	Одновременный бесшажный ход	Значение занятий лыжами. для поддержания работоспособности.Игры на лыжах. Эстафеты.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	Комплекс 4
48	17	Подъем «елочкой»Торможение «упором»Поворот « упором»	Значение занятий лыжами. для поддержания работоспособности.Игры на лыжах. Эстафеты.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	Комплекс 4
49	18	Совершенствование лыжных ходов.	Значение занятий лыжами. для поддержания работоспособности. Игры на лыжах. Эстафеты.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	Комплекс 4
Баскетбол (8 ч)						
50	1	Техника безопасности во время занятий играми. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в	Техника безопасности во время занятий играми. Правила игры в баскетбол. Ходьба и бег. ОРУ с мячом.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3

		баскетбол.	Комбинация из ранее освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Ведение мяча с изменением направления и скорости.			
51	2	1.Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. 2. Игра «Борьба за мяч», "Перестрелка",	ОРУ в движении с элементами подводящих упражнений для игры баскетбол. Бег с заданиями.Ведение мяча с изменением направления и скорости.Комбинации из освоенных элементов техники.Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».Броски одной и двумя руками с места.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
52	3	Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 3х3. Развитие координационных способностей.Термин ология.	ОРУ в движении с элементами подводящих упражнений для игры баскетбол. Бег с заданиями. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Комбинации из освоенных элементов техники. Игра по упрощенным правилам «Мини	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
53	4	Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам.	Комбинации из освоенных элементов техники. Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Комплекс 3
54	5	Двухсторонняя		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	Текущий	Комплекс 3

		учебная игра по упрощенным правилам.	Комбинации из освоенных элементов техники. Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам.	правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
55	6	Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	ОРУ в движении с элементами подводящих упражнений для игры баскетбол. Бег с заданиями. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Комбинации из освоенных элементов техники. Игра по упрощенным правилам «Мини	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении	Комплекс 3
56	7	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Игра в мини	ОРУ в движении с элементами подводящих упражнений для игры баскетбол. Бег с заданиями. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Комбинации из освоенных элементов техники. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол». Броски одной и двумя руками с места.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
57	8	Совершенствование элементов баскетбола. Игра « Мини-баскетбол»	ОРУ в движении с элементами подводящих упражнений для игры баскетбол. Бег с заданиями. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передачи: двумя от груди на месте и в движении; двумя от груди на месте с отскоком от пола, после двух шагов; - одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3

			и в движении. Броски в кольцо: двумя руками от груди; одной от плеча; выполнение штрафных бросков двумя руками от груди; одной рукой от плеча; совершенствование удобного способа выполнения штрафного броска.			
Гимнастика(11 ч)						
58	1	1.Техника безопасности при занятиях гимнастикой. 2. Акробатические элементы.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Страховка и помощь во время занятий.Строевые упражнения (повторение). ОРУ Упражнения на гибкость и растяжение.Кувырок вперед, назад слитно.Многократный кувырок вперед.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2
59	2	1.Акробатические элементы. 2.Эстафеты с элементами акробатики.	ОРУ Упражнения на гибкость и растяжение Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Прыжки через скакалку. Группировка. Перекаты в группировке. Эстафеты с элементами акробатики	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2
60	3	Изучение акробатической комбинации	ОРУ Упражнения на гибкость и растяжение Перекаты в группировке. Кувырок вперед. «Мост» лежа на спине (со страховкой). Стойка на лопатках.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2
61	4	Изучение комбинации на перекладине ;	ОРУ Упражнения на гибкость и растяжение.Изучение комбинации на перекладине; висы, перевороты, соскоки.бревне: шаги, махи, выпады, повороты, стойки	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Оценка строевых упражнений	Комплекс 2
62	5б	1.Выполнение акробатической комбинации	ОРУ Упражнения на гибкость и растяжениеВыполнение акробатической комбинации: кувырок вперед, «мост» лежа на спине (со страховкой),стойка на лопатках,	Уметь: Выполнение акробатической комбинации	Текущий	Комплекс 2

		2.Эстафеты с кувырками и переворотами	кувырок назад. Эстафеты с кувырками и переворотами			
63	6	1.Опорный прыжок 2.Прыжки через скакалку.	ОРУ Упражнения на гибкость и растяжениеОпорный прыжок (техника выполнения)Прыжки через скакалку (за 1 мин.)	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2
64	7	1.Преодоление полосы препятствий 2.Выполнение изученных комбинаций на снарядах.	ОРУ под музыкуУпражнения на гибкость и растяжениеПреодоление полосы препятствий Выполнение изученных комбинаций на снарядах.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2
65	8	Висы и упоры	Висы и упоры. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		Текущий	Комплекс 2
66	9	Стойка на лопатках	Два кувырка слитно, стойка на , стойка на лопатках. Мост из положения стоя (девочки)	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2
67	10	1.Опорный прыжок 2.Прыжки через скакалку.	Упражнения на гибкость и растяжениеОпорный прыжок Прыжки через скакалку (за 1 мин.)	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2
68	11	Опорный прыжок, упражнения в равновесии	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплекс 2

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Дат а	Название разделов (кол-во часов)/ Наименование тем уроков	Содержание урока	Знания и умения учащихся	Виды контроля	Домашнее задание
Легкая атлетика (14 ч)						
1.	1	1. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. 2. Высокий старт.	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Понятие об утомлении и переутомлении. Специальные упражнения в ходьбе и беге. Высокий старт.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (150 м)	Текущий	Комплекс 1
2.	2	1 Равномерный бег до 5 мин. 2. Тестирование: прыжки в длину с места – на результат, подтягивание (отжимание), бег 30 метров.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Специальные упражнения в ходьбе и беге. Бег 30 м с максимальной скоростью. Прыжок в длину с места на оценку. Подтягивание – мальчики. Отжимание – девочки. Игра «Мини – футбол».	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1
3.		1. Метание мяча 150 гр.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча 150 гр. Бег с ускорением 5-6 серии по 30 метров. Подвижная	<i>Уметь:</i> метать мяч на дистанцию	Текущий	Комплекс 1

		2.Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м)	игра «Вышибалы».			
4.		1.Бег 60 метров. 2.Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 30 метров. Бег 60 метров на результат.Прыжки в длину с 7-9 шагов способом «согнув ноги».Эстафеты, встречная эстафета.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1
5.		1.Равномерный бег до 5 мин. 2. Метание мяча на дальность. «Круговая эстафета».	Правила закаливании в осеннее время года.Равномерный бег до 5 мин.Метание мяча в цель с расстояния 8-10 метров. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.«Круговая эстафета» (три команды)	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Бе, - 60 м: м.: «5» 10.2 с «4» 10,8, «3»- 11,4с; д.: «5» 10.4 с. «4»- 10,9 с; «3» - 11,6 с	Комплекс 1
6.		1.Прыжки в длину с разбега. 2.Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров.	Понятие физическая нагрузка. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра Прыжки в длину с разбега.Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Комплекс 1
7.		1.Специальные беговые упражнения. 2.Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт .Бег 60 метров – на результат.	Правила закаливании в осеннее время года. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.Бег с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт(техника выполнения).Бег 60 метров – на результат.	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию	Текущий	Комплекс 1
8.		Кроссовый бег с повышенной скоростью от 1000 –	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию	Текущий	Комплекс 1

		до 2000 метров. 2.Игра «вышибалы»	Кросс 1000; 2000метровИгра «вышибалы»			
9.		Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием»	Техника безопасности при выполнении прыжка в высоту. Специальные прыжковые упр. Прыжок в высоту с разбега с 7-9 шагов.(техника приземления)	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	Комплекс 1
10.		Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием»	Специальные прыжковые упр. Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание» (техника отталкивания и перешагивания)	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега	Текущий	Комплекс 1
11.		Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега	Текущий	Комплекс 1
12.		Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега	Текущий .	Комплекс 1
13.		Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м (<i>на результат</i>)	Тест-1000м	Комплекс 1
14		1.Круговая эстафета 2. Учебная игра по упрощенным правилам «Футбол».	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Круговая эстафета (три команды)Учебная игра по упрощенным правилам «Футбол».	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта	Текущий Тест-прыжки с места.	Комплекс 1
Баскетбол (9 ч)						
15	1	Техника безопасности во время занятий	Техника безопасности во время занятий играми.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс 3

		играми. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Правила игры в баскетбол. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Комбинация из ранее освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Ведение мяча с изменением направления и скорости.	выполнять правильно технические действия в игре		
16	2	1.Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. 2. Игра «Борьба за мяч», "Перестрелка",	ОРУ в движении с элементами подводящих упражнений для игры баскетбол. Бег с заданиями.Ведение мяча с изменением направления и скорости.Комбинации из освоенных элементов техники.Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».Броски одной и двумя руками с места.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча на месте	Комплекс 3
17	3	1.Ловля и передача мяча на месте и в движении, в тройках, по кругу. остановка прыжком, шагом и прыжком после бега и быстрого ведения мяча 2. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	ОРУ в движении с элементами подводящих упражнений для игры баскетбол. Бег с заданиями. Ловля и передача мяча на месте и в движении, в тройках, по кругу. остановка прыжком, шагом и прыжком после бега и быстрого ведения мяча Игра по упрощенным правилам Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
18	4	1.Передачи: двумя от груди на месте и в движении; двумя от	ОРУ в движении с элементами подводящих упражнений для игры баскетбол. Бег с заданиями.Ведение мяча с изменением	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять пра-	Текущий	Комплекс 3

		груди на месте с отскоком от пола, после двух шагов; - одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении. 2.Игра « 10 передач» Игра в баскетбол по упрощенным правилам	<p>направления и скорости.</p> <p>Передачи: двумя от груди на месте и в движении; двумя от груди на месте с отскоком от пола, после двух шагов; - одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении.Комбинации из освоенных элементов техники.Игра в баскетбол по упрощенным правилам, Игра« 10 передач».</p> <p>Броски одной и двумя руками с места.</p>	вильно технические действия в игре		
19	5	1.Передачи: двумя от груди на месте и в движении; двумя от груди на месте с отскоком от пола, после двух шагов; - одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении. 2. Нападение быстрым порывом. Игра « 10 передач» Игра в баскетбол по упрощенным правилам	<p>ОРУ в движении с элементами подводящих упражнений для игры баскетбол. Бег с заданиями.Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <p>Передачи: двумя от груди на месте и в движении; двумя от груди на месте с отскоком от пола, после двух шагов; - одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении.Комбинации из освоенных элементов техники. « 10 передач». Игра в баскетбол по упрощенным правилам</p>	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники стойки и передвижений игрока	Комплекс 3
20	6	1.Броски в кольцо: двумя руками от груди; одной от плеча; выполнение штрафных бросков	<p>Содержание нового комплекса упражнений ОРУ на месте.</p> <p>Ходьба и бег с заданием.</p>	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3

		<p>двумя руками от груди; одной рукой от плеча; совершенствование удобного способа выполнения штрафного броска.</p> <p>2.Взаимодействие дух игроков «Отдай мяч и выйди».</p>	<p>Броски в кольцо: двумя руками от груди; одной от плеча; выполнение штрафных бросков двумя руками от груди; одной рукой от плеча; совершенствование удобного способа выполнения штрафного броска.</p> <p>Взаимодействие дух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Игра в баскетбол по упрощенным правилам</p>			
21	7	<p>1.Броски в кольцо: двумя руками от груди; одной от плеча; выполнение штрафных бросков двумя руками от груди; одной рукой от плеча; совершенствование удобного способа выполнения штрафного броска.</p> <p>2.Взаимодействие дух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Игра в баскетбол по упрощенным правилам</p>	<p>Содержание нового комплекса упражнений</p> <p>Ходьба и бег с заданием.</p> <p>Броски в кольцо: двумя руками от груди; одной от плеча; выполнение штрафных бросков двумя руками от груди; одной рукой от плеча; совершенствование удобного способа выполнения штрафного броска.</p> <p>Взаимодействие дух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Игра в баскетбол по упрощенным правилам</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	Текущий	Комплекс 3
22	8	<p>1.Совершенствование элементов баскетбола.</p> <p>2.Игра в баскетбол по упрощенным</p>	<p>ОРУ в движении с элементами подводящих упражнений для игры баскетбол.</p> <p>Бег с заданиями.Ведение мяча с изменением направления и скорости.Передачи: двумя от</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	Оценка техники ведения мяча на месте	Комплекс 3

		правилам	груди на месте и в движении; двумя от груди на месте с отскоком от пола, после двух шагов; - одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении.Броски в кольцо: двумя руками от груди; одной от плеча; выполнение штрафных бросков двумя руками от груди; одной рукой от плеча; совершенствование удобного способа выполнения штрафного броска. Игра в баскетбол по упрощенным правилам			
23	9	1.Совершенствование элементов баскетбола. 2.Игра в баскетбол по упрощенным правилам	ОРУ в движении с элементами подводящих упражнений для игры баскетбол. Бег с заданиями.Ведение мяча с изменением направления и скорости.Передачи: двумя от груди на месте и в движении; двумя от груди на месте с отскоком от пола, после двух шагов; - одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении.Броски в кольцо: двумя руками от груди; одной от плеча; выполнение штрафных бросков двумя руками от груди; одной рукой от плеча; совершенствование удобного способа выполнения штрафного броска. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
Волейбол (8 ч)						
24	1	1.Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Сведения об игре в волейбол, терминология. Размеры площадки. Правила	Правила и организация игры волейбол. Сведения об игре в волейбол, терминология.Техника безопасности по волейболу.ОРУ с мячами.Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.Эстафеты, игровые упражнения.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3

		соревнований и судейство.2.Эстафеты, игровые упражнения				
25	2	1.Стойки: высокая, средняя ,низкая. Перемещения:- шагом, приставным шагом правым и левым боком, скрестным шагом, спиной вперед. 2. Эстафеты, игровые упражнения.	ОРУ с мячами.Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.)Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Эстафеты, игровые упражнения.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
26	3	1.Стойки: высокая, средняя ,низкая. Перемещения:- шагом, приставным шагом правым и левым боком, скрестным шагом, спиной вперед. 2. Игра «Пионербол»	ОРУ с мячами. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Игра «Пионербол»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий. Оценка техники выполнения стойки и передвижений	Комплекс 3
27	4	1.Стойки: высокая, средняя ,низкая. Перемещения:- шагом, приставным шагом правым и левым боком, скрестным шагом, спиной вперед. 2. Игра «Пионербол»	ОРУ с мячами. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Игра «Пионербол»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3

28	5	<p>1.Передача сверху двумя руками: с собственного подбрасывания на месте и у стены, с подбрасывания партера в парах на месте, в парах на месте, через сетку и в движении , высокие в парах на месте, в движении , спиной к партнеру, к сетке.</p> <p>2. Игра в волейбол по упрощенным правилам</p>	<p>Способы самоконтроля.</p> <p>Ходьба, бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п.</p> <p>Передача мяча в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах, тройках.</p> <p>Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола.</p>	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
29	6	<p>1.Передача сверху двумя руками: в парах на месте, через сетку и в движении , высокие в парах на месте, в движении , спиной к партнеру, к сетке.</p> <p>2.Позиционное нападение с изменением позиций</p> <p>Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.</p>	<p>ОРУ в движении.</p> <p>Специальные упражнения волейболиста.</p> <p>Передача сверху двумя руками, в парах на месте, через сетку и в движении , высокие в парах на месте, в движении , спиной к партнеру, к сетке.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций.</p> <p>Учебная игра волейбол по упрощенным правилам .</p>	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3
30	7	<p>1.Передача мяча над собой во встречных</p>	ОРУ в движении.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным	Текущий	Комплекс 3

		<p>колоннах.</p> <p>2. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Специальные упражнения волейболиста. Передача сверху двумя руками, в парах на месте, через сетку и в движении, высокие в парах на месте, в движении, спиной к партнеру, к сетке.</p> <p>Учебная игра волейбол по упрощенным правилам. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p>	<p>правилам; выполнять правильно технические действия</p>		
31	8	<p>1. Передача сверху двумя руками: в парах на месте, через сетку и в движении, высокие в парах на месте, в движении, спиной к партнеру, к сетке. 2. Прямой нападающий удар</p> <p>Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.</p>	<p>ОРУ в движении.</p> <p>Специальные упражнения волейболиста. Передача сверху двумя руками, в парах на месте, через сетку и в движении, высокие в парах на месте, в движении, спиной к партнеру, к сетке.</p> <p>Прямой нападающий удар</p> <p>Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</p>	<p>Оценка техники передачи мяча двумя</p>	<p>Комплекс 3</p>
<p align="center">Лыжная подготовка (18 ч)</p>						
32	1	<p>Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.</p>	<p>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.</p>	<p>Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в</p>	<p>Техника передвижения</p>	<p>Комплекс 4</p>
33	2	<p>1. Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».</p> <p>2. Подъемы и спуски с небольших склонов.</p>	<p>Передвижение на лыжах к месту занятия.</p> <p>Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».</p> <p>Подъемы и спуски с небольших склонов. Эстафеты</p>	<p>Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в</p>	<p>Техника передвижения</p>	<p>Комплекс 4</p>

		Эстафеты на лыжах.	на лыжах.			
34	3	1.Попеременный двухшажный ход. 2.Передвижение на лыжах до 2 км.	Передвижение на лыжах к месту занятия Попеременный двухшажный ход (техника выполнения) Передвижение на лыжах до 2 км.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	Комплекс 4
35	4	1. Переход с попеременных ходов на одновременные 2.Подъем ступающим шагом быстрым темпом. Игры на горке.	Передвижение на лыжах к месту занятия Спуски и подъёмы с горы. Переход с попеременных ходов на одновременные. Игра « Быстрый лыжник»	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	Комплекс 4
36	5	1.Попеременный двухшажный ход. 2.Передвижение на лыжах до 2 км.	Передвижение на лыжах к месту занятия Попеременный двухшажный ход (техника выполнения) Передвижение на лыжах до 2 км.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	Комплекс 4
37	6	1. Торможение «плугом» 2.Спуски в средней и низкой стойке. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игры на горке	Передвижение на лыжах к месту занятия Торможение «плугом». Спуски в средней и низкой стойке. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подвижная игра «Гонки с палками и без палок»,	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	Комплекс 4
38	7	Игры на горке	Передвижение на лыжах к месту занятия Игры на горке «С горки на горку», «Салки»	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Развитие вынослив.	Комплекс 4
39	8	1.Коньковый ход. 2.Торможение и поворот «плугом»	Передвижение на лыжах к месту занятия Коньковый ход.Торможение «плугом».Игра «С горки на горку»	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Текущий	Комплекс 4
40	9	1.Передвижение на лыжах до 3 км.	Передвижение на лыжах к месту занятия Передвижение на лыжах до 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Текущий	Комплекс 4

		2.Коньковый ход.	Коньковый ход.			
41	10	1. Повороты переступанием на месте и в движении. 2. Эстафеты на лыжах. Игра «Проехать через ворота»	Передвижение на лыжах к месту занятия Повороты переступанием на месте и в движении.Подвижные игры-эстафетыИгра «Проехать через ворота»	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Текущий	Комплекс 4
42	11	1.Коньковый ход. 2.Игра «Кто быстрее взойдет на горку»	Передвижение на лыжах к месту занятия Коньковый ход.Торможение «плугом».Игра «Кто быстрее взойдет на горку »	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Развитие вынослив.	Комплекс 4
43	12	1 Попеременный двухшажный ход с палками. 2. Техника спусков. Игры на лыжах	Передвижение на лыжах к месту занятия Попеременный двухшажный ход с палками.Торможение и поворот «плугом».Спуски в средней стойкеПодъем «Елочкой»Игры «С горки на орку», «Салки»	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Развитие вынослив.	Комплекс 4
44	13	Передвижение на лыжах до 2;3-х км	Передвижение на лыжах к месту занятия Передвижение на лыжах до 2;3-х км	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения 1км	Комплекс 4
45	14	Эстафеты на лыжах.	Передвижение на лыжах к месту занятия.Эстафеты на горке. Спуски в низкой стойкеПодъем «Елочкой»	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	Комплекс 4
46	15	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км.	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	Комплекс 4
47	16	1 Попеременный двухшажный ход с палками. 2. Техника спусков. Игры на лыжах	Передвижение на лыжах к месту занятия Попеременный двухшажный ход с палками.Торможение и поворот «плугом».Спуски в средней стойкеПодъем «Елочкой»Игры «С горки на горку», «Салки»	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	Комплекс 4

48	17	1.Коньковый ход. 2.Игра «Кто быстрее взойдет на горку»	Передвижение на лыжах к месту занятия Коньковый ход.Торможение «плугом».Игра «Кто быстрее взойдет на горку »	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	Комплекс 4
49	18	Передвижение на лыжах до 2;3-х км	Передвижение на лыжах к месту занятия Передвижение на лыжах до 2;3-х км	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма	Комплекс 4
Баскетбол (8 ч)						
50	1	Техника защитных действий.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
51	2	Зонная система защиты.	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
52	3	Развитие кондиционных и координационных способностей.	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
53	4	Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам.	Комбинации из освоенных элементов техники. Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
54	5	Двухсторонняя учебная игра по упрощенным	Комбинации из освоенных элементов техники. Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические	Текущий	Комплекс 3

		правилам.		действия в игре		
55	6	Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении	Комплекс 3
56	7	Штрафной бросок.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении	Комплекс 3
57	8	Тактика игры	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
Гимнастика(11 ч)						
58	1	1.Техника безопасности при занятиях гимнастикой. 2. Акробатические элементы.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Страховка и помощь во время занятий.Строевые упражнения (повторение). ОРУ Упражнения на гибкость и растяжение.Кувырок вперед, назад слитно.Многократный кувырок вперед.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2
59	2	1.Акробатические элементы. 2.Эстафеты с	ОРУ Упражнения на гибкость и растяжение Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Прыжки через скакалку. Группировка. Перекаты в группировке. Эстафеты с	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2

		элементами акробатики.	элементами акробатики			
60	3	Изучение акробатической комбинации	ОРУ Упражнения на гибкость и растяжение Перекаты в группировке. Кувырок вперед. «Мост» лежа на спине (со страховкой). Стойка на лопатках.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2
61	4	Изучение комбинации на перекладине ;	ОРУ Упражнения на гибкость и растяжение. Изучение комбинации на перекладине; висы, перевороты, соскоки:	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2
62	5	1.Выполнение комбинации на перекладине . 2. Игра «Змейка»	ОРУ Упражнения на гибкость и растяжение Выполнение комбинации на перекладине; Игра «Змейка».	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения на перекладине	Текущий	Комплекс 2
63	6	1.Опорный прыжок 2.Прыжки через скакалку.	ОРУ Упражнения на гибкость и растяжение Опорный прыжок (техника выполнения) Прыжки через скакалку (за 1 мин.)	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2
64	7	1.Преодоление полосы препятствий 2.Выполнение изученных комбинаций на снарядах.	ОРУ под музыку Упражнения на гибкость и растяжение Преодоление полосы препятствий Выполнение изученных комбинаций на снарядах.	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения на гибкость и растяжение	Текущий	Комплекс 2
65	8	Висы и упоры	Висы и упоры. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения на гибкость и растяжение	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5» - 5 р.; «4» - 3 р.; «3» - 1 р.; д.: «5»- 19 р.; «4» - 14р.; «3» - 8	Комплекс 2

					р.	
66	9	Стойка на лопатках	Два кувырка слитно, стойка на , стойка на лопатках. Мост из положения стоя (девочки)	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2
67	10	Акробатические упражнения	Акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические упражнения	Текущий	Комплекс 2
68	11	Опорный прыжок, упражнения в равновесии	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2

Литература

Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.

Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Лях, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.

Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.

Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.

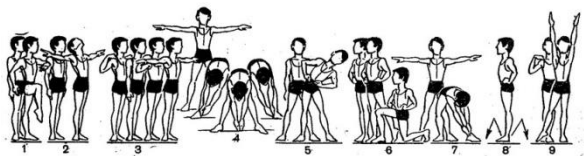
Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейк-сона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.

Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Комплекс 1

1. И. п.—о. с. Ходьба на месте с соблюдением правильной осанки в течение 40 сек. Дыхание свободное.
2. И. п.—о. с. Руки в стороны, прогнуться—вдох. Вернуться в и. п.—выдох. 8 раз.
3. И. п.—о. с., руки к плечам. Руки вниз—к плечам—в стороны—к плечам. Дыхание свободное. 6 раз.
4. И. п.—широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. Три пружинящих наклона вперед, касаясь руками попеременно ступни левой, правой и ступни правой. Вернуться в и. п. Дыхание свободное. 6 раз.
5. И. п.—широкая стойка ног врозь. Наклон влево, руки на пояс—вернуться в и. п. То же вправо. Дыхание свободное. 8 раз.
6. И. п.—о. с., руки на пояс. Левую ногу назад, опуститься на левое колено—вернуться в и. п. То же с правой. Дыхание свободное. 4 раза с каждой ноги.



7. И. п.—широкая стойка ног врозь, руки в стороны. Сгибая правую, наклон к левой, коснуться носка—выдох. Вернуться в и. п.—вдох. То же с другой ногой. 3 раза с каждой ногой.
8. И. п.—о. с., руки на пояс. Два прыжка вперед, два прыжка назад. Дыхание свободное. После 32 прыжков перейти на быструю ходьбу с постепенным замедлением.
9. И. п.—о. с., руки к плечам. Левую в сторону на носок, руки вверх—вдох. Вернуться в и. п.—выдох. То же с правой. 4 раза с каждой ноги.

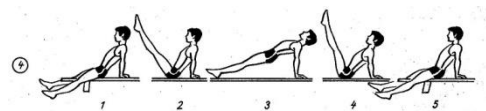
Комплекс 2

Упражнения в упорах и седах на гимнастической скамейке.

1 серия

- 1 — сед ноги врозь;
- 2 — сед углом (держать 3—4 сек.);
- 3 — упор лежа сзади (3—4 сек.);
- 4 — сед углом;
- 5 — сед ноги врозь (рис. 4).

Серию повторить 3—4 раза.



2 серия.

- 1 — упор лежа руки на скамейке;
- 2 — сгибание и разгибание рук (5—10 раз);
- 3 — сгибание и прогибание туловища в упоре лежа (3—4 раза); 4 — упор присев ног на полу;
- 5 — упор лежа (рис. 5).

Серию повторить 2—3 раза.



3 серия.

- 1 — сед на скамейке;
- 2 — сед углом (держать 3—4 сек.);

3 —упор лежа сзади (руки на скамейке, ноги на полу);

4 —сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади (3—6 раз); 5 — сед на скамейке.

Серию повторить 3—4 раза

4 серия.

1 —упор лежа на скамейке (держать 3—4 сек.);

2 —упор стоя на одном, колене (3 сек.);

3 —тоже на другом колене;

4 —упор лежа (рис. 6). Серию повторить 2—3 раза.



Комплекс 3

Выработке у ребенка навыка правильно держать свое тело помогают упражнения в вертикальной плоскости, упражнения с предметами на голове и упражнения на равновесие; Пусть ребенок встанет спиной к стене, прижавшись к ней туловищем. Чтобы проверить правильно ли он встал, попросите его просунуть руку за поясничный прогиб. Если проходит кулак — значит, прогиб слишком велик. При нормальном прогибе должна проходить ладонь. Убедившись, что ребенок встал правильно, объясните ему упражнения:

УПРАЖНЕНИЯ В ВЕРТИКАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ

1. И.п. — стоять у стены, касаясь ее затылком, спиной (лопатками или плечами), ягодицами и пятками. Попросите ребенка запомнить это положение и, не нарушая его, сделать шаг вперед, в сторону и вернуться в и. п. При повторении упражнения число шагов увеличивается, направления меняются.

2. И. п. то же, что и при выполнении первого упражнения. Приседать с прямой спиной, не переставая касаться стены затылком туловищем.

3. Стоя у стены в положении правильной осанки, выполнять различные движения, например руки вверх, в стороны, вперед, за пояс медленно поднять согнутую правую ногу вперед, захватить ее руками и прижать к туловищу; то же выполнять левой НОГОЙ.

После нескольких занятий дети принимают положение правильной осанки у стены, но не всегда могут сохранить его в движении. Особенно легко нарушается положение головы, так как его трудно уловить запомнить и закрепить, особенно при ранее создавшемся неправильном навыке. Следить же за

положением головы очень важно. При опущенной голове расслабляются мышцы плечевого пояса, в результате плечи выдвигаются вперед, грудь западает, позвоночник сгибается.

Чтобы приучить детей правильно держать голову, следует применять упражнения с удерживанием на голове различных предметов (деревянных кружков, мешочков весом 200-300 г, наполненных мелкими камешками). Эти упражнения помогают развивать статическую выносливость мышц шеи и тем самым способствуют правильному положению головы и тела.

Комплекс 4

Упражнения для развития мышц груди и рук

1. Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч. Поднимите грудную клетку, сводя и опуская лопатки, и сплетите пальцы в замок за спиной. На вдохе слегка нагните спину в перед. На выдохе опуститесь максимально вниз. Задержитесь в этом положении на 10 секунд, а затем опустите руки к пояснице, согните колени и округлите спину.

2. Сидя прямо, поднимите согнутые в локтях руки так, чтобы кисти оказались на одном уровне с плечами. Не прогибаясь в пояснице, отведите руки назад, пытаясь максимально раскрыть грудную клетку.

3. Сидя прямо, возьмитесь за локоть и, не поднимая плеча растягиваемой руки, потяните его в противоположную сторону. Следите за тем, чтобы корпус оставался не подвижным.

4. Отжимания.

Исходное положение: упритесь в пол ладонями и носками ног, пальцы рук смотрят вперед, руки и ноги прямые, лопатки соединены, мышцы пресса напряжены. Не расслабляя мышцы пресса, отождмитесь. При этом тело должно образовывать прямую линию от макушки до пяток. Смотрите точно вперед, но голов упри этом не опускайте. Опуститесь так, чтобы грудная клетка была в 5см от пола. Выталкивайте тело на выдохе, с помощью мышц пресса и ног удерживая тело прямо. Не напрягайте спину и держите лопатки вместе. Локти должны быть на уровне плеч – не отводите их назад. Начните с одного подхода из 10 повторов. Выполните столько отжиманий, сколько сможете сделать правильно. А остальные (10)делайте, опираясь на согнутые колени при скрещенных лодыжках.

5. Отжимание с упором на колено. Исходное положение – стоя на четвереньках, ладони на ширине плеч. Передвигайте руки вперед до тех пор, пока тело не образует прямую линию от головы до колен. Выпрямите правую ногу, оторвав носок от пола. Опираясь на правое колено, выполните отжимание. В конечной точке движения угол в локтях должен составлять 90 градусов. Одновременно слегка согните правую ногу, касаясь коленом пола. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 3 подхода из 12– 15 повторов.