**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Щучье-Озерская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждаю |  | Согласовано |
| директор МКОУ «Щучье-Озерская СОШ» |  | заместитель директора по УВР |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л. П. Благодатских |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_В. М. Хусаинов |
| "\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. |  | "\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. |

**Рабочая учебная программа**

по физической культуре

5-9 класс

Учитель физической культуры:

Сироткин Александр Владимирович

п. Щучье – Озеро, 2018

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к тематическому планированию по физической культуре**

**для учащихся 5 – 9 классов**

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1-4 классов, 5-9 классов и 10-11 классов.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5 – 9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень программы** | **Программа** | **Тип классов** | **Кол-во часов** | **Учебники** |
| Базовый | Авторская | 5 - 9 | 2 | Физическая культура. 5-7 классы / под ред. Г.И.Мейксона. – М.: Просвещение, 2005. |
| Углублённый | Авторская | 5 - 9 | 3 | Физическая культура. 5-7 классы / под ред. Г.И.Мейксона. – М.: Просвещение, 2005.  Физическая культура. 8 – 9 классы / под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005 |

В программе 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 волейболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего 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 может сдавать экзамен по физической культуре.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

**по физической культуре для 5-9 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
| Класс | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | *Основы знаний о физической культуре* | В процессе урока | | | | |
| 2 | *Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики* | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 3 | *Гимнастика* | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 4 | *Волейбол* | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 5 | *Лыжная подготовка* | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 6 | *Баскетбол* | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 7 | *Легкая атлетика* | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
|  | *Итого* | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

***Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания,***

***способы саморегуляции и самоконтроля***

**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 системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

***9 класс.*** 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.

**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 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 личности 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.

**Культурно-исторические основы**

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

***7-8 классы.***Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

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

**Приёмы закаливания**

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

***7-8 классы.***Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

***9 класс.*** Пользование баней.

**Волейбол**

***5-9 классы.***Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. 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.

**Гимнастика**

***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.

**Лёгкая атлетика**

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

**Кроссовая подготовка**

***5-9 классы.***Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Лыжная подготовка**

***5-9 классы.***Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

**Задачи**физического воспитания учащихся 5-9 классов **направлены:**

•на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

•обучение основам базовых видов двигательных действий;

•дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

•формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

•углублённое представление об основных видах спорта;

•приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

•формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

•содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела программы | Тема урока | № п./ п. | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| план | факт. |
| ***Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики*** | Спринтерский бег, низкий старт | 1 | Изучение нового материала | Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь**пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта |  | Комплекс 1 |  |  |
| 2 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | **Уметь**пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта |  | Комплекс 1 |  |  |
| 3 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | **Уметь**пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта |  | Комплекс 1 |  |  |
| Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча | 4 | Изучение нового материала. Совершенствование ЗУН | Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1 км. | **Уметь**правильно держать корпус тела.  **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин. |  | Комплекс 1 |  |  |
| 5 | Совершенствование ЗУН | Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1.2 км. | **Уметь**вкладывать массу тела в бросок мяча.  **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин. |  | Комплекс 1 |  |  |
| 6 | Совершенствование ЗУН | Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1.3 км. | **Уметь**вкладывать массу тела в бросок мяча.  **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин. |  | Комплекс 1 |  |  |
| 7 | Совершенствование ЗУН | Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Распределение силы на дистанцию 1.5 км. | **Уметь**вкладывать массу тела в бросок мяча.  **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 мин. |  | Комплекс 1 |  |  |
| 8 | Контрольный  Совершенствование ЗУН | Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 мин. | Метание мяча на дальность с разбега | Комплекс 1 |  |  |
| 9 | Совершенствование ЗУН | Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м.  Равномерный бег до 1.6 км. | Уметь метать мяч в горизонтальную цель |  | Комплекс 1 |  |  |
| 10 | Совершенствование ЗУН | Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м.  Равномерный бег до 1.6 км. | Уметь метать мяч в горизонтальную цель |  | Комплекс 1 |  |  |
| 11 | Контрольный.  Совершенствование ЗУН | Бег на 1000 м.  Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 6-8 м. | Уметь метать мяч в вертикальную цель | Бег 1000 м | Комплекс 1 |  |  |
| Прыжок в длину с места | 12 | Изучение нового материала | Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь**прыгать в длину с места | Техника выполнения прыжка в длину с места | Комплекс 1 |  |  |
| 13 | Совершенствование ЗУН | Обучение мягкому приземлению в прыжке в длину с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь**прыгать в длину с места | Техника выполнения прыжка в длину с места | Комплекс 1 |  |  |
| 14 | Контрольный | ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь**прыгать в длину с места | Прыжков в длину с места | Комплекс 1 |  |  |
| Прыжок в высоту с разбега | 15 | Изучение нового материала | Обучение приземлению в прыжках в высоту способом перешагивания | **Уметь**прыгать в высоту с разбега | Техника выполнения прыжка в высоту с разбега | Комплекс 1 |  |  |
| 16 | Совершенствование ЗУН | Обучение разбегу в прыжках в высоту способом перешагивания | **Уметь**прыгать в высоту с разбега | Техника выполнения прыжка в высоту с разбега | Комплекс 1 |  |  |
| 17 | Совершенствование ЗУН | Обучение отталкиванию в прыжках в высоту способом перешагивания | **Уметь**прыгать в высоту с разбега | Техника выполнения прыжка в высоту с разбега | Комплекс 1 |  |  |
| 18 | Контрольный |  | **Уметь**прыгать в высоту с разбега | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | Комплекс 1 |  |  |
| ***Гимнастика*** | Висы. Строевые упражнения | 19 | Изучение нового материала | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. | **Уметь**выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |  | Комплекс 2 |  |  |
| 20 | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | **Уметь**выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |  | Комплекс 2 |  |  |
| 21 | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | **Уметь**выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |  | Комплекс 2 |  |  |
| 22 | Контрольный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | **Уметь**выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Техника выполнения висов, подтягивания в висе | Комплекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок, строевые упражнения | 23 | Изучение нового материала | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей | **Уметь**выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |  | Комплекс 2 |  |  |
| 24 | Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей | **Уметь**выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |  | Комплекс 2 |  |  |
| 25 | Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей | **Уметь**выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |  | Комплекс 2 |  |  |
| 26 | Контрольный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей | **Уметь**выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Техника выполнения опорного прыжка | Комплекс 2 |  |  |
| Акробатика | 27 | Изучение нового материала | Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь**выполнять кувырок вперёд |  | Комплекс 2 |  |  |
| 28 | Комплексный | Кувырок вперёд и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь**выполнять кувырок вперёд и назад |  | Комплекс 2 |  |  |
| 29 | Комплексный | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь**выполнять кувырок вперёд и назад, стойку на лопатках |  | Комплекс 2 |  |  |
| 30 | Контрольный | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь**выполнять кувырки, стоку на лопатках | Техника выполнения кувырка вперёд и назад, стойки на лопатках | Комплекс 2 |  |  |
| ***Волейбол*** |  | 31 | Изучение нового материала | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол. | **Уметь**играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 32 | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Развитие координационных качеств. | **Уметь**играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 33 | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств. | **Уметь**играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 34 | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств. | **Уметь**своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для верхней передачи мяча. | Оценка техники стойки и передвижения игрока. | Комплекс 2 |  |  |
| 35 | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств. | **Уметь**правильно выполнять верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). |  | Комплекс 2 |  |  |
| 36 | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Развитие координационных качеств. | **Уметь**правильно выполнить верхнюю передачу набивного мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). |  | Комплекс 2 |  |  |
| 37 | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств. | **Уметь**правильно выполнить верхнюю передачу набивного мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). |  | Комплекс 2 |  |  |
| 38 | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств. | **Уметь**мягко выполнить верхнюю передачу набивного мяча (мягкая и плавная работа кистей при передаче мяча). |  | Комплекс 2 |  |  |
| 39 | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Развитие выносливости и ловкости. | **Уметь**изменить направление полета мяча. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 40 | Комплексный  Контрольный | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Развитие прыгучести и быстроты. | **Уметь**своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста. | Оценка техники выполнения верхней передачи мяча. | Комплекс 2 |  |  |
| 41 | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие скоростных качеств. | **Уметь**своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 42 | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Согласование движений рук и ног при верхней передаче мяча. Развитие прыгучести и быстроты. | **Уметь**своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 43 | Комплексный | Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами. | **Уметь**своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 44 | Комплексный | Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами. | **Уметь**правильно принять стойку волейболиста для нижнего приема мяча |  | Комплекс 2 |  |  |
| 45 | Комплексный | Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. | **Уметь**правильно принять стойку волейболиста для нижнего приема мяча |  | Комплекс 2 |  |  |
| 46 | Комплексный  Контрольный | Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. | **Уметь**изменять траекторию и направление полета мяча. | Оценка техники выполнения нижнего приема мяча. | Комплекс 2 |  |  |
| 47 | Комплексный | Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие коллективизма. | **Уметь**выполнить нижнюю прямую подачу мяча. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 48 | Комплексный | Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие коллективизма. | **Уметь**выполнить нижнюю прямую подачу мяча. |  | Комплекс 2 |  |  |
| ***Лыжная подготовка*** |  | 49 | Комплексный | ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники одноопорного скольжения на лыжах.  Учить перевороту переступанием на месте. | **Уметь**выполнять одноопорное скольжение на лыжах. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 50 | Комплексный | Совершенствование техники одноопорного скольжения на лыжах. Перенос массы тела с одной ноги на другую. Совершенствовать перевороты на месте переступанием. | **Уметь**выполнять одноопорное скольжение на лыжах. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 51 | Комплексный | Совершенствование техники одноопорного скольжения на лыжах. Перенос массы тела с одной ноги на другую. Совершенствовать перевороты на месте переступанием. Развивать выносливость. | **Уметь**выполнять одноопорное скольжение на лыжах. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 52 | Комплексный | Совершенствование техники попеременного двушажного хода, одноопорного скольжения на лыжах. Развивать выносливость и быстроту. | **Уметь**выполнять попеременный двушажный ход. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 53 | Комплексный | Согласование движений рук и ног в попеременном двушажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в попеременном двушажном ходе. | **Уметь**выполнять передвижение скользящим шагом с палками. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 54 | Комплексный | Совершенствование техники отталкивания в попеременном двушажном ходе. Развитие выносливости. | **Уметь**согласованно работать руками и ногами при ходьбе на лыжах. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 55 | Комплексный | Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двушажном ходе. Совершенствование техники выполнения попеременного двушажного хода. | **Уметь**правильно выполнить технику попеременного двушажного хода. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 56 | Комплексный | Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двушажном ходе. Совершенствование техники одноопорного скольжения. Развивать выносливость. | **Уметь**передвигаться в среднем темпе до 1,5 км. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 57 | Контрольный | Совершенствование техники выполнения попеременного двушажного хода. Согласование движений рук и ног при ходьбе на лыжах. Развивать быстроту. | **Уметь**выполнять попеременный двушажный ход. | Техника выполнения попеременного двушажного хода. | Комплекс 3 |  |  |
| 58 | Изучение нового материала | Одновременный бесшажный ход. Согласование движений рук и ног при ходьбе на лыжах. Развивать силу. | **Уметь**выполнять одновременный бесшажныйход ход. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 59 | Комплексный | Совершенствование техники выполнения одновременного бесшажного хода. Согласование движений рук и ног в одновременном бесшажном ходе. Отталкивание рукой в попеременном двушажном ходе. | **Уметь**применять вид хода в зависимости от рельефа местности. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 60 | Комплексный | Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе. | **Уметь**применять вид хода в зависимости от рельефа местности. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 61 | Комплексный | Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе. | **Уметь**применять вид хода в зависимости от рельефа местности.  **Уметь**передвигаться в среднем темпе до 2,0 км. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 62 | Комплексный | Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе. Совершенствование техники попеременного двушажного хода. | **Уметь**применять вид хода в зависимости от рельефа местности. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 63 | Комплексный | Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе. | **Уметь**переносить центр тяжести тела на носки и энергично отталкиваться руками при одновременном бесшажном ходе. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 64 | Комплексный | Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе. Совершенствование техники попеременного двушажного хода. Подготовка к сдаче учебных нормативов по лыжным гонкам. | **Уметь**применять вид хода в зависимости от рельефа местности.  **Уметь**передвигаться в среднем темпе до 2,5 км. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 65 | Контрольный | Проверка техники выполнения одновременного бесшажного хода. | **Уметь**выполнять одновременный бесшажный ход. | Техника выполнения одновременного бесшажного хода. | Комплекс 3 |  |  |
| 66 | Контрольный | Прохождение дистанции 1 км на время. | **Уметь**применять вид хода в зависимости от рельефа местности. | 1 км | Комплекс 3 |  |  |
| 67 | Комплексный | Спуск с горы в основной стойке. Подъем в гору «елочкой». | **Уметь**правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 68 | Комплексный | Совершенствование техники выполнения торможения «плугом». Подъем в гору «елочкой». | **Уметь**правильно выполнить торможение «плугом». |  | Комплекс 3 |  |  |
| 69 | Комплексный | Совершенствование техники выполнения спуска с горы в основной стойке с последующим торможением «плугом». | **Уметь**правильно выполнить торможение «плугом». |  | Комплекс 3 |  |  |
| 70 | Контрольный | Совершенствование техники выполнения спуска с горы в основной стойке с последующим торможением «плугом». Совершенствование техники выполнения поворота переступанием. | **Уметь**правильно выполнить торможение «плугом». | Техника выполнения торможения «плугом». | Комплекс 3 |  |  |
| 71 | Комплексный | Совершенствование техники выполнения поворота переступанием. | **Уметь**правильно выполнить поворот переступанием. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 72 | Контрольный | Спуск с горы в основной стойке с последующим выполнением поворота переступанием.  Подъем в гору елочкой. | **Уметь**правильно выполнить поворот переступанием. | Техника выполнения поворота переступанием. | Комплекс 3 |  |  |
| Баскетбол | 73 | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками и передача от груди двумя руками на месте в парах. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол. | **Уметь**выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 74 | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | **Уметь**выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 75 | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками и передача от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | **Уметь**выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди в тройках. | Оценка техники стойки и передвижения игрока | Комплекс 3 |  |  |
| 76 | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля и передача 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 упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| 77 | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача 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 упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники ведения мяча на месте | Комплекс 3 |  |  |
| 78 | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | **Уметь**играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| 79 | Изучение нового материала | Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | **Уметь**играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| 80 | Комплексный | Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь**играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | Комплекс 3 |  |  |
| 81 | Комплексный | Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь**играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| 82 | Комплексный | Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь**играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники броска снизу в движении | Комплекс 3 |  |  |
| 83 | Изучение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | **Уметь**играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| 84 | Совершенствование ЗУН | Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь**играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техник броска одной рукой от плеча с места | Комплекс 3 |  |  |
| ***Лёгкая атлетика*** | Спринтерский бег, эстафетный бег | 85 | Изучение нового материала | Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь**пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта |  | Комплекс 4 |  |  |
| 86 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | **Уметь**пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта |  | Комплекс 4 |  |  |
| 87 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | **Уметь**пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта |  | Комплекс 4 |  |  |
| 88 | Контрольный | Бег 60 м с низкого старта. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. |  | Бег 60 м | Комплекс 4 |  |  |
| Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча | 89 | Изучение нового материала. Совершенствование ЗУН | Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1 км. | **Уметь**правильно держать корпус тела.  **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 90 | Совершенствование ЗУН | Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1.2 км. | **Уметь**вкладывать массу тела в бросок мяча.  **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 91 | Совершенствование ЗУН | Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1.3 км. | **Уметь**вкладывать массу тела в бросок мяча.  **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 92 | Совершенствование ЗУН | Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Распределение силы на дистанцию 1.5 км. | **Уметь**вкладывать массу тела в бросок мяча.  **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 мин. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 93 | Контрольный  Совершенствование ЗУН | Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 мин. | Метание мяча на дальность с разбега | Комплекс 4 |  |  |
| 94 | Совершенствование ЗУН | Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м.  . Равномерный бег до 1.6 км. | **Уметь** метать мяч в горизонтальную цель |  | Комплекс 4 |  |  |
|  | 95 | Совершенствование ЗУН | Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м.  Равномерный бег до 1.6 км. | **Уметь** метать мяч в горизонтальную цель |  | Комплекс 4 |  |  |
| 96 | Контрольный.  Совершенствование ЗУН | Бег на 1000 м.  Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 6-8 м. | **Уметь** метать мяч в вертикальную цель | Бег 1000 м в сек | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 97 | Изучение нового материала | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с разбега 7-9 шагов. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие прыжковых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с разбега. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 98 | Совершенствование ЗУН | Прыжок с разбега 7-9 шагов. Совершенствование техники приземления при прыжках в длину с разбега. Развитие прыжковых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с разбега. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 99 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование техники отталкивания при прыжках в длину с разбега. | **Уметь** точно выйти на доску отталкивания и выполнить прыжок. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 100 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование техники полета и работе ног в полете при выполнении прыжка. | **Уметь** высоко оттолкнуться (добиваться высокой траектории полета в прыжке). |  | Комплекс 4 |  |  |
| 101 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование техники разбега в прыжках в длину. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** выбрать индивидуальный разбег. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 102 | Контрольный | Проверка умения выполнить норматив в прыжках в длину способом «согнув ноги». | **Уметь** прыгать в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» |  |  |  |

**Тематическое планирование**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела программы | Тема урока | № п./п. | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| план | факт. |
| ***Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики*** | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | Вводный | Низкий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Положение туловища при стартовом разгоне. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега | **Знать**инструкцию по ТБ на занятиях л/а.  **Уметь**пробегать с максимальной скоростью 30 м |  | Комплекс 1 |  |  |
| 2 | Комбинированный | Низкий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Измерение результатов | **Уметь**пробегать с максимальной скоростью 60м |  | Комплекс 1 |  |  |
| 3 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт до 15-30м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Стартовый разгон. | **Уметь**пробегать с максимальной скоростью 60м |  | Комплекс 1 |  |  |
| 4 | Контрольный | Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, ОРУ Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | **Уметь**пробегать с максимальной скоростью 60м | Бег 60метров | Комплекс 1 |  |  |
| Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча | 5 | Комбинированный | Бег в среднем темпе до 1000 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология прыжков в длину | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность |  | Комплекс 1 |  |  |
| 6 | Комбинированный | Равномерный бег до 1200 м. Метание мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность |  | Комплекс 1 |  |  |
| 7 | Комбинированный | Бег в среднем темпе до 1200 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология прыжков в длину | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность |  | Комплекс 1 |  |  |
| 8 | Комбинированный | Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Бег в среднем темпе до 1500 м. | **Уметь**бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность |  | Комплекс 1 |  |  |
| 9 | Комбинированный | Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Бег в среднем темпе до 1500 м. | **Уметь**бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность |  | Комплекс 1 |  |  |
| 10 | Контрольный | Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Бег в среднем темпе до 1500 м. | **Уметь**метать мяч на дальность, бегать в среднем темпе до 15 мин. | Оценка техники метания мяча на дальность | Комплекс 1 |  |  |
|  | 11 | Контрольный | Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** пробегать дистанцию 1000 м на результат |  | Комплекс 1 |  |  |
|  | Прыжок в длину с места, челночный бег  Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» | 12 | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 3х10, 5х10. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с места. |  | Комплекс 1 |  |  |
| 13 | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 3х10/2 серии, 5х10. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с места. |  | Комплекс 1 |  |  |
| 14 | Контрольный | Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 3х10, 5х10/2 серии. Развитие координации движений. | **Уметь** прыгать в длину. | Прыжок в длину с места | Комплекс 1 |  |  |
| 15 | Контрольный | Челночный бег 4х10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой. | **Уметь**выполнять серии челночного бега. | Оценка усвоения – челночный бег 4х10 м |  |  |  |
| 16 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега |  | Комплекс 1 |  |  |
| 17 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега |  | Комплекс 1 |  |  |
| 18 | Контрольный | Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания» | Оценка усвоения – прыжок в высоту | Комплекс 1 |  |  |
| ***Гимнастика*** | Висы. Строевые упражнения | 19 | Изучение нового материала | ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей | **Знать**ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений.  **Уметь**выполнять строевые упражнения, висы |  | Комплекс 2 |  |  |
| 20 | Совершенствование ЗУН | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей | **Уметь**выполнять строевые упражнения, висы |  | Комплекс 2 |  |  |
| 21 | Совершенствование ЗУН | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей | **Уметь**выполнять строевые упражнения, висы |  | Комплекс 2 |  |  |
| 22 | Контрольный | Выполнение на технику. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей | **Уметь**выполнять строевые упражнения, висы | Оценка техники выполнения упражнений | Комплекс 2 |  |  |
| Прикладные упражнения, упражнения в равновесии | 23 | Изучение нового материала | Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь**выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения |  | Комплекс 2 |  |  |
| 24 | Совершенствование ЗУН | Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь**выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения |  | Комплекс 2 |  |  |
| 25 | Совершенствование ЗУН | Переноска партнёра на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь**выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения |  | Комплекс 2 |  |  |
| 26 | Контрольный | Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь**выполнять строевые упражнения, преодолевать препятствия | Оценка техники выполнения прикладных упражнений | Комплекс 2 |  |  |
| Акробатика, лазание | 27 | Изучение нового материала | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей | **Уметь**выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  | Комплекс 2 |  |  |
| 28 | Комплексный | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей | **Уметь**выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  | Комплекс 2 |  |  |
| 29 | Совершенствование ЗУН | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей | **Уметь**выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  | Комплекс 2 |  |  |
| 30 | Контрольный | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей | **Уметь**выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Выполнение кувырков на технику. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м | Комплекс 2 |  |  |
| ***Волейбол*** |  | 31 | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол. | **Уметь**играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 32 | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Работа с набивными мячами. Развитие координационных качеств. | **Уметь**играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 33 | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести. | **Уметь**играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 34 | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести. | **Уметь**своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для верхней передачи мяча. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 35 | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Совершенствование нижнего приема мяча, своевременного выхода на мяч. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств. | **Уметь**своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для нижнего приема мяча. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 36 | Комплексный | Совершенствование навыков передачи мяча сверху двумя руками, своевременного выхода на мяч, работы ног при приеме снизу. Развитие быстроты. | **Уметь**правильно выполнить верхнюю передачу набивного мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). |  | Комплекс 2 |  |  |
| 37 | Комплексный | Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче мяча сверху. Выход на мяч, летящий в сторону. Развивать быстроту, прыгучесть. | **Уметь**правильно выполнить верхнюю передачу набивного мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). |  | Комплекс 2 |  |  |
| 38 | Комплексный | Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча. Изменение траектории полета мяча. Развитие быстроты и ловкости. | **Уметь**правильно принять стойку волейболиста для приема мча снизу. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 39 | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Развитие выносливости и ловкости. | **Уметь**изменить направление полета мяча. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 40 | Комплексный | Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча над собой. Развитие быстроты и ловкости. | **Уметь**своевременно выйти на мяч и принять изготовку для приема мяча. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 41 | Комплексный | Совершенствование техники нижнего приема мяча, работы кистей при верхней передачи. | **Уметь**своевременно выйти на мяч и принять изготовку для приема мяча. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 42 | Комплексный | Нижняя прямая подача мяча. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Развитие быстроты и ловкости. | **Уметь**выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 4-х метров. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 43 | Комплексный | Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча., работы рук и ног при приеме мяча над собой. Развитие выносливости и ловкости. | **Уметь**выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 4-х метров. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 44 | Контрольный | Верхняя передача мяча. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол. | **Уметь**выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 4-х метров. | Оценка техники выполнения верхней передачи мяча. | Комплекс 2 |  |  |
| 45 | Комплексный | Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча., работы рук и ног при приеме мяча над собой. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол. | **Уметь**выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 4-х метров. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 46 | Контрольный | Нижний прием мяча. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол. | **Уметь**выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 4-х метров. | Оценка техники выполнения нижнего приема мяча. | Комплекс 2 |  |  |
| 47 | Комплексный | Совершенствование нижней прямой подачи мяча через сетку. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол. | **Уметь**выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 4-х метров. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 48 | Контрольный | Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. Игра в волейбол. Развитие коллективизма. | **Уметь**выполнить нижнюю прямую подачу мяча. | Оценка техники выполнения нижней прямой подачи мяча. | Комплекс 2 |  |  |
| ***Лыжная подготовка***  ***5. Спортивные игры*** |  | 49 | Комбинированный | Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 50 | Комбинированный | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двушажном ходе. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Виды лыжного спорта. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 51 | Комбинированный | Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двушажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| 52 | Комбинированный | Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двушажном ходе. Выпрямление корпуса тела и энергичная работа рук при одновременном бесшажном ходе. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| 53 | Комбинированный | Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном бесшажном ходе. Совершенствование техники попеременного двушажного хода. Развитие быстроты. | **Уметь**выполнять технику одновременного бесшажного хода. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 54 | Комбинированный | Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном бесшажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2 км. | **Уметь**выполнять технику одновременного бесшажного хода. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 55 | Комбинированный | Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двушажном ходе. Развитие силы. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| 56 | Комбинированный | Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двушажном ходе. Развитие быстроты. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценка техники выполнения одновременного бесшажного хода. | Комплекс 3 |  |  |
| 57 | Изучение нового материала | Одновременный двушажный ход. Тактическое применение этого хода. Совершенствование попеременного двушажного хода. Развитие скорости. | **Уметь**выполнять технику одновременного двушажного хода. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 58 | Комбинированный | Совершенствование техники первого и второго шага при одновременном двушажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2,4 км. | **Уметь**выполнять технику одновременного двушажного хода. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 59 | Комбинированный | Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двушажном ходе. Ритм движений в одновременном двушажном ходе. Развитие скоростной выносливости. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| 60 | Комбинированный  Контрольный | Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном двушажном ходе. Согласованная работа рук и ног при попеременном двушажном ходе. Развитие скорости. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценка техники попеременного двушажного хода. | Комплекс 3 |  |  |
| 61 | Комбинированный | Отталкивание и работа туловища при одновременном двушажном ходе. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие быстроты. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| 62 | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения одновременного двушажного хода. Распределение силы на всю дистанцию. 2,8 км. Развитие выносливости. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| 63 | Комбинированный | Отталкивание и работа туловища при одновременном двушажном ходе. Совершенствование техники попеременного двушажного хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| 64 | Комбинированный | Совершенствование техники одновременного двушажного хода. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| 65 | Контрольный | Одновременный двушажный ход. Передвижение на лыжах до 3 км. Развитие выносливости. |  | Оценка техники выполнения одновременного двушажного хода. |  |  |  |
| 66 | Контрольный | Прохождение дистанции 2 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости. |  | 2 км в мин | Комплекс 3 |  |  |
| 67 | Комбинированный | Спуск с горы в основной стойке. Подъем в гору «ёлочкой». Развитие координации. | **Уметь** правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 68 | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения торможения «плугом» и поворота переступанием. | **Уметь**выполнять торможение «плугом». |  | Комплекс 3 |  |  |
| 69 | Изучение нового материала | Торможение и поворот упором. Совершенствование техники подъема в гору «ёлочкой». Развитие выносливости. | **Уметь** правильно выполнить торможение и поворот упором. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 70 | Контрольный | Совершенствование техники торможения и поворота упором. Проверка техники выполнения торможения «плугом». | **Уметь**выполнять технику торможения «плугом». | Оценить технику торможения «плугом». | Комплекс 3 |  |  |
| 71 | Комплексный | Совершенствование техники торможения и поворота упором. Развитие выносливости. | **Уметь**выполнять технику торможения и поворота упором. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 72 | Контрольный | Проверка техники выполнения торможения и поворота упором. Развитие выносливости. | **Уметь**выполнять технику торможения и поворота упором. | Оценить технику выполнения торможения и поворота упором. | Комплекс 3 |  |  |
| Баскетбол | 73 | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | **Уметь**играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| 74 | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | **Уметь**играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| 75 | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | **Уметь**играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| 76 | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | **Уметь**играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы | Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока | Комплекс 3 |  |  |
| 77 | Изучение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | **Уметь**играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| 78 | Комбинированный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | **Уметь**играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| 79 | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | **Уметь**играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы | Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча | Комплекс 3 |  |  |
| 80 | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | **Уметь**играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| 81 | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | **Уметь**играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| 82 | Изучение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционные нападения 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | **Уметь**играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| 83 | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционные нападения 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | **Уметь**играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы | Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки | Комплекс 3 |  |  |
| 84 | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2х1. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | **Уметь**играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические  приёмы | Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест | Комплекс 3 |  |  |
| ***Легкая атлетика*** | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча. Спринтерский бег.  Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. | 85 | Комбинированный | Равномерный бег до 8 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Развитие скоростной выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 8 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| 86 | Совершенствование ЗУН | Равномерный бег до 10 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| 87 | Совершенствование ЗУН | Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 20,30.40 м. Техника разбега при метании мяча. | **Уметь**выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 88 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40,60 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча. | **Уметь** бегать с максимальной скоростью на 60 м. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 89 | Совершенствование ЗУН | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 1,3 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| 90 | Контрольный | Бег 60 м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств. | **Уметь** пробегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью. | Бег 60 м | Комплекс 4 |  |  |
| 91 | Комбинированный | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции - 1.4 км. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Вкладывание массы тела в бросок мяча. | **Уметь**метать мяч с разбега. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 92 | Комбинированный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание мяча на дальность с разбега. | **Уметь**метать мяч с разбега. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 93 | Контрольный | Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.развитие выносливости в беге на длинные дистанции. | **Уметь**метать мяч с разбега на дальность. | Метание мяча | Комплекс 4 |  |  |
| 94 | Комбинированный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 1,5 км.развитие выносливости. ОРУ. | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 15 мин. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 95 | Контрольный | Бег 1000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | **Уметь**распределять силу на всю дистанцию. | Бег 1000 м | Комплекс 4 |  |  |
| 96 | Комбинированный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 1,6 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 20 мин. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 97 | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Отталкивание с подседом. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь**прыгать в длину с разбега. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 98 | Комбинированный | Работа толчковой и маховой ноги при отталкивании в прыжках в длину. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь**прыгать в длину с разбега. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 99 | Комбинированный | Совершенствование навыков работы ног при отталкивании в прыжках в длину. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь**прыгать в длину с разбега. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 100 | Комбинированный | Совершенствование навыков работы туловища при отталкивании и полете в прыжках в длину. | **Уметь**прыгать в длину с разбега. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 101 | Контрольный | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь**прыгать в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги | Комплекс 4 |  |  |
| 102 | Комбинированный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. ОРУ. Подвижные игры. | **Уметь**распределять силы на всю дистанцию. |  | Комплекс 4 |  |  |

**Тематическое планирование**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела программы | Тема урока | № п./п. | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| план | факт. |
| ***Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики*** | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | Вводный | Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | **Знать**правила ТБ на занятиях л/а.  **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м |  | Комплекс 1 |  |  |
| 2 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | **Уметь**пробегать 60м с максимальной скоростью |  | Комплекс 1 |  |  |
| 3 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | **Уметь**пробегать с максимальной скоростью 60м |  | Комплекс 1 |  |  |
| 4 | Контрольный | Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь**пробегать 60м с максимальной скоростью | Бег 60 метров | Комплекс 1 |  |  |
| Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, метание малого мяча. | 5 | Комбинированный | Бег в среднем темпе до 1200 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 10 – 12 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология прыжков в длину | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность |  | Комплекс 1 |  |  |
| 6 | Комбинированный | Равномерный бег до 1400 м. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность |  | Комплекс 1 |  |  |
| 7 | Комбинированный | Бег в среднем темпе до 1400 м. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология прыжков в длину | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность |  | Комплекс 1 |  |  |
| 8 | Комбинированный | Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Бег в среднем темпе до 1600 м. | **Уметь**бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность |  | Комплекс 1 |  |  |
| 9 | Комбинированный | Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Бег в среднем темпе до 1600 м. | **Уметь**бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность |  | Комплекс 1 |  |  |
| 10 | Контрольный | Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Бег в среднем темпе до 1800 м. | **Уметь**метать мяч на дальность, бегать в среднем темпе до 15 мин. | Оценка техники метания мяча на дальность | Комплекс 1 |  |  |
|  | 11 | Контрольный | Бег 1500 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** пробегать дистанцию 1000 м на результат |  | Комплекс 1 |  |  |
|  | Прыжок в длину с места, челночный бег  Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» | 12 | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 3х10, 5х10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с места. |  | Комплекс 1 |  |  |
| 13 | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10 /2 серии, 7х10. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с места. |  | Комплекс 1 |  |  |
| 14 | Контрольный | Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 7х10/2 серии. Развитие координации движений. | **Уметь** прыгать в длину. | Прыжок в длину с места | Комплекс 1 |  |  |
| 15 | Контрольный | Челночный бег 6х10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой. | **Уметь**выполнять серии челночного бега. | Оценка усвоения – челночный бег 4х10 м. |  |  |  |
| 16 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега |  | Комплекс 1 |  |  |
| 17 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега |  | Комплекс 1 |  |  |
| 18 | Контрольный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания» | Оценка усвоения – прыжок в высоту | Комплекс 1 |  |  |
| ***Гимнастика*** | Висы. Строевые упражнения. | 19 | Изучение нового материала | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой, подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | **Знать** правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.  **Уметь**выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 20 | Совершенствование ЗУН | Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | **Уметь**выполнять строевые упражнения; упражнения в висе |  | Комплекс 2 |  |  |
| 21 | Совершенствование ЗУН | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | **Уметь**выполнять строевые упражнения; упражнения в висе |  | Комплекс 2 |  |  |
| 22 | Контрольный | Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе. | **Уметь**выполнять строевые упражнения; упражнения в висе | Оценка техники выполнения висов, подтягивания | Комплекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок | 23 | Изучение нового материала | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь**выполнять опорный прыжок |  | Комплекс 2 |  |  |
| 24 | Совершенствование ЗУН | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь**выполнять опорный прыжок |  | Комплекс 2 |  |  |
| 25 | Совершенствование ЗУН | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь**выполнять опорный прыжок |  | Комплекс 2 |  |  |
| 26 | Контрольный | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь**выполнять опорный прыжок |  | Комплекс 2 |  |  |
| Акробатика | 27 | Изучение нового материала | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. | **Уметь**выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации |  | Комплекс 2 |  |  |
| 28 | Совершенствование ЗУН | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. | **Уметь**выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации |  | Комплекс 2 |  |  |
| 29 | Комплексный | Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | **Уметь**выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приёма |  | Комплекс 2 |  |  |
| 30 | Контрольный | Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | **Уметь**выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приёма |  | Комплекс 2 |  |  |
| ***Волейбол*** |  | 31 | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол. | **Уметь**играть в волейбол.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 32 | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Работа с набивными мячами. Развитие координационных качеств. | **Уметь**играть в волейбол.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 33 | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести. | **Уметь**играть в волейбол .  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 34 | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Совершенствование навыков верхней передачи мяча над собой и работы руки при нижней прямой подачи. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести. | **Уметь**своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для верхней передачи мяча.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 35 | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Совершенствование нижнего приема мяча, своевременного выхода на мяч. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств. | **Уметь**своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для нижнего приема мяча.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 36 | Комплексный | Верхняя передача мяча сверху двумя руками через сетку. Совершенствование навыков своевременного выхода на мяч, работы ног при приеме снизу, работы туловища при нижней подачи мяча. Развитие быстроты. | **Уметь**правильно выполнить верхнюю передачу набивного мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 37 | Комплексный | Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче мяча сверху. Выход на мяч, летящий в сторону. Изменение траектории полета мяча при нижней подаче. Развивать быстроту, прыгучесть. | **Уметь**правильно выполнить верхнюю передачу набивного мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 38 | Комплексный | Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча. Изменение траектории полета мяча. Развитие быстроты и ловкости. | **Уметь**правильно принять стойку волейболиста для приема мча снизу.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 39 | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча над собой с продвижением вперед. Развитие выносливости и ловкости. | **Уметь**изменить направление полета мяча.  **Уметь** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 40 | Комплексный | Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча над собой. Совершенствование нижней прямой подачи мяча с расстояния 6м от сетки. Развитие быстроты и ловкости. | **Уметь**своевременно выйти на мяч и принять изготовку для приема мяча.  **Уметь** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 41 | Комплексный | Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Совершенствование техники нижнего приема мяча, работы кистей при верхней передачи. | **Уметь**своевременно выйти на мяч и принять изготовку для приема мяча.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 42 | Комплексный | Нижняя прямая подача мяча в определенные квадраты. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Развитие быстроты и ловкости. | **Уметь**выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 6-ти метров.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 43 | Комплексный | Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, работы рук и ног при приеме мяча над собой. Развитие выносливости и ловкости. | **Уметь**выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 6-ти метров.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 44 | Контрольный | Верхняя передача мяча двумя руками через сетку. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | **Уметь**выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 6-ти метров.  **Знать** правила игры в волейбол. | Оценка техники выполнения верхней передачи мяча. | Комплекс 2 |  |  |
| 45 | Комплексный | Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, работы рук и ног при приеме мяча над собой. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. . | **Уметь**выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 6-ти метров.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 46 | Контрольный | Нижний прием мяча после перемещения вперед и назад, вправо и влево. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.. | **Уметь**выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 6-ти метров. | Оценка техники выполнения нижнего приема мяча. | Комплекс 2 |  |  |
| 47 | Комплексный | Совершенствование нижней прямой подачи мяча через сетку в определенные квадраты. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | **Уметь**выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 6-ти метров.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 48 | Контрольный | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6м. Нижний прием мяча. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Развитие коллективизма. | **Уметь**выполнить нижнюю прямую подачу мяча.  **Знать** правила игры в волейбол. | Оценка техники выполнения нижней прямой подачи мяча. | Комплекс 2 |  |  |
| ***Лыжная подготовка*** |  | 49 | Комбинированный | Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двушажного хода. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 50 | Комбинированный | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двушажном ходе. Движение туловища в одновременном двушажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Виды лыжного спорта. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 51 | Комбинированный | Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двушажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двушажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| 52 | Комбинированный | Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двушажном ходе. Согласованные движения рук и ног в одновременном двушажном ходе.передвижение на лыжах до 2-х км. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 53 | Комбинированный | Совершенствование техники попеременного двушажного хода. Совершенствование техники первого и второго шага при одновременном двушажном ходе. Развитие быстроты. | **Уметь**выполнять технику одновременного двушажного хода. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 54 | Комбинированный | Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном двушажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2,5 км. | **Уметь**выполнять технику одновременного двушажного хода. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 55 | Комбинированный | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двушажном ходе. Развитие силы. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| 56 | Изучение нового материала | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двушажном ходе. Развитие быстроты. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| 57 | Комбинированный | Одновременный двушажный ход. Тактическое применение этого хода. Совершенствование попеременного двушажного хода. Развитие скорости. | **Уметь**выполнять технику одновременного двушажного хода. | Оценка техники выполнения одновременного двушажного хода. | Комплекс 3 |  |  |
| 58 | Комбинированный | Совершенствование техники отталкивания при одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км. | **Уметь**выполнять технику одновременного одношажного хода. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 59 | Комбинированный | Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двушажном ходе. Совершенствование техники отталкивания и переноса тяжести тела на носки при одновременном одношажном ходе. Развитие скоростной выносливости. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| 60 | Комбинированный  Контрольный | Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Перенос тяжести тела и отталкивание, согласованная работа рук и ног при попеременном двушажном ходе.  Развитие скорости. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценка техники попеременного двушажного хода. | Комплекс 3 |  |  |
| 61 | Комбинированный | Отталкивание и работа туловища при одновременном одношажном ходе. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие быстроты. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| 62 | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения одновременного двухшажного хода. Распределение силы на всю дистанцию – 3,2 км. Развитие выносливости. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| 63 | Комбинированный | Отталкивание и работа туловища при одновременном одношажном ходе. Применение хода в зависимости от рельефа местности. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| 64 | Комбинированный | Совершенствование техники одновременного одношажного хода.  Передвижение на лыжах до 3,5 км. Развитие выносливости. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| 65 | Контрольный | Одновременный одношажный ход.  Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности. |  | Оценка техники выполнения одновременного одношажного хода. |  |  |  |
| 66 | Контрольный | Прохождение дистанции 2 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости. |  | 2 км | Комплекс 3 |  |  |
| 67 | Изучение нового материала | Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости. | **Уметь** правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 68 | Изучение нового материала | Техника выполнения поворота на месте махом. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости. | **Уметь**выполнять подъем в гору скользящим шагом. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 69 | Комбинированный | Техника выполнения поворота на месте махом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации и выносливости. | **Уметь** правильно выполнить поворот на месте махом. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 70 | Контрольный | Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом, выполнения поворота на месте махом. Развитие выносливости. | **Уметь**выполнять подъем в гору скользящим шагом. | Оценить технику выполнения подъема в гору скользящим шагом. | Комплекс 3 |  |  |
| 71 | Контрольный | Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота на месте махом. Развитие выносливости. | **Уметь**выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин. | Оценка техники выполнения спуска с горы с преодолением бугров и впадин. | Комплекс 3 |  |  |
| 72 | Контрольный | Совершенствование техники выполнения поворота на месте махом. Развитие выносливости. | **Уметь**выполнять поворот на месте махом. | Оценить технику выполнения поворота на месте махом. | Комплекс 3 |  |  |
| ***Спортивные игры*** | Баскетбол | 73 | Изучение нового материала | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | **Уметь** играть в баскетбол по правилам упрощённым |  | Комплекс 3 |  |  |
| 74 | Комбинированный | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления. | **Уметь** играть в баскетбол по правилам упрощённым |  | Комплекс 3 |  |  |
| 75 | Комбинированный | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления. | **Уметь** играть в баскетбол по правилам упрощённым | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления | Комплекс 3 |  |  |
| 76 | Изучение нового материала | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по правилам упрощённым |  | Комплекс 3 |  |  |
| 77 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по правилам упрощённым |  | Комплекс 3 |  |  |
| 78 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по правилам упрощённым | Оценка техники броская мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением | Комплекс 3 |  |  |
| 79 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по правилам упрощённым |  | Комплекс 3 |  |  |
| 80 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по правилам упрощённым |  | Комплекс 3 |  |  |
| 81 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по правилам упрощённым |  | Комплекс 3 |  |  |
| 82 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по правилам упрощённым |  | Комплекс 3 |  |  |
| 83 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по правилам упрощённым |  | Комплекс 3 |  |  |
| 84 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по правилам упрощённым | Оценка техники штрафного броска | Комплекс 3 |  |  |
| ***Лёгкая атлетика*** | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.  Метание малого мяча.  Спринтерский бег.  Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. | 85 | Комбинированный | Равномерный бег до 9 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Развитие скоростной выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 9 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| 86 | Совершенствование ЗУН | Равномерный бег до 11 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 11 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| 87 | Совершенствование ЗУН | Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 20,40.50 м. Техника разбега при метании мяча. Развитие скоростных качеств. | **Уметь**выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 88 | Совершенствование ЗУН | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 1,4 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40,60 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча. | **Уметь** бегать с максимальной скоростью на 60 м. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 89 | Совершенствование ЗУН | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 1,5 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание мяча с 4-х шагов разбега. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| 90 | Контрольный | Бег 60 м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств. | **Уметь** пробегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью. | Бег 60 м, сек | Комплекс 4 |  |  |
| 91 | Комбинированный | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции - 1.6 км. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Вкладывание массы тела в бросок мяча. | **Уметь**метать мяч с разбега. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 92 | Комбинированный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. | **Уметь**метать мяч с разбега. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 93 | Контрольный | Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на угол корпуса тела после отталкивания. | **Уметь**метать мяч с разбега на дальность. | Метание мяча | Комплекс 4 |  |  |
| 94 | Комбинированный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 1,7 км. Развитие выносливости. ОРУ.  Работа маховой ноги при отталкивании в прыжках в длину. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 15 мин. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 95 | Комбинированный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Работать над углом отталкивания и движением туловища вперед. | **Уметь**распределять силу на всю дистанцию. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 96 | Комбинированный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 1,8 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега. | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 20 мин. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 97 | Контрольный | Бег 1500 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | **Уметь**распределять силу на всю дистанцию. | Бег 1500 м | Комплекс 4 |  |  |
|  |  | 98 | Комбинированный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. | **Уметь**пробегать в равномерном беге до 20 мин. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 99 | Комбинированный | Совершенствование навыков работы ног при отталкивании в прыжках в длину. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь**прыгать в длину с разбега. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 100 | Контрольный | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь**прыгать в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги | Комплекс 4 |  |  |
|  | 101 | Комбинированный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. ОРУ. Подвижные игры. | **Уметь**распределять силы на всю дистанцию. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 102 | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Отталкивание с подседом. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь**прыгать в длину с разбега. |  | Комплекс 4 |  |  |

**Тематическое планирование**

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела программы | Тема урока | № п./п. | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
|  | план | Факт. |
| ***Кроссовая подготовка с элементами лёгкой атлетики*** | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | Вводный | Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | **Знать**правила ТБ на занятиях л/а.  **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта |  | Комплекс 1 |  |  |
| 2 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь**пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Комплекс 1 |  |  |
| 3 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь**пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Комплекс 1 |  |  |
| 4 | Контрольный | Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения | **Уметь**пробегать 60м с максимальной скоростью | Бег 60 метров | Комплекс 1 |  |  |
| Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча.  Прыжок в длину с места. Челночный бег  Прыжок в высоту с разбега «способом перешагивания» | 5 | Комбинированный | Бег в среднем темпе до 1500 м. Метание мяча по движущейся цели. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 11 мин.; метать мяч в мишень и на дальность |  | Комплекс 1 |  |  |
| 6 | Комбинированный | Равномерный бег до 1800 м. Метание мяча по движущейся цели. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 13 мин.; метать мяч в мишень и на дальность |  | Комплекс 1 |  |  |
| 7 | Комбинированный | Бег в среднем темпе до 2000 м. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 15 мин.; метать мяч в мишень и на дальность |  | Комплекс 1 |  |  |
| 8 | Комбинированный | Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Бег в среднем темпе до 2000 м. | **Уметь**бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность |  | Комплекс 1 |  |  |
| 9 | Комбинированный | Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Бег в среднем темпе до 2200 м. | **Уметь**бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность |  | Комплекс 1 |  |  |
| 10 | Контрольный | Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Бег в среднем темпе до 2500 м. | **Уметь**метать мяч на дальность, бегать в среднем темпе до 18 мин. | Оценка техники метания мяча на дальность | Комплекс 1 |  |  |
| 11 | Контрольный | Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** пробегать дистанцию 2000 м на результат |  | Комплекс 1 |  |  |
| 12 | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 4х10, 5х10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с места. |  | Комплекс 1 |  |  |
| 13 | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10 /2 серии, 8х10. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с места. |  | Комплекс 1 |  |  |
| 14 | Контрольный | Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 8х10/2 серии. Развитие координации движений. | **Уметь** прыгать в длину. | Прыжок в длину с места | Комплекс 1 |  |  |
| 15 | Контрольный | Челночный бег 6х10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой. | **Уметь**выполнять серии челночного бега. | Оценка усвоения – челночный бег 6х10 м. |  |  |  |
| 16 | Комбинированный | Разбег с выполнением 3-х последних шагов. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега |  | Комплекс 1 |  |  |
| 17 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега |  | Комплекс 1 |  |  |
| 18 | Контрольный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания» | Оценка усвоения – прыжок в высоту | Комплекс 1 |  |  |
| ***Гимнастика*** | Висы. Строевые упражнения | 19 | Изучение нового материала | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | **Знать**правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.  **Уметь**выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине |  | Комплекс 2 |  |  |
| 20 | Совершенствование ЗУН | Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | **Уметь**выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине |  | Комплекс 2 |  |  |
| 21 | Совершенствование ЗУН | Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | **Уметь**выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине |  | Комплекс 2 |  |  |
| 22 | Контрольный | Выполнение подъёма переворота на технику. Подтягивание в висе. | **Уметь**выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат | Оценка техники выполнения подтягивания: | Комплекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок | 23 | Изучение нового материала | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики – высота козла 110-115 см). Прыжок ноги врозь (девочки – высота козла 105-110 см). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь**выполнять опорный прыжок |  | Комплекс 2 |  |  |
| 24 | Совершенствование ЗУН | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь**выполнять опорный прыжок |  | Комплекс 2 |  |  |
| 25 | Совершенствование ЗУН | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь**выполнять опорный прыжок |  | Комплекс 2 |  |  |
| 26 | Контрольный | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь**выполнять опорный прыжок |  | Комплекс 2 |  |  |
| Акробатика | 27 | Изучение нового материала | Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей | **Уметь**выполнять комбинацию из разученных элементов. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 28 | Комплексный | Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. | **Уметь**выполнять комбинацию из разученных элементов |  | Комплекс 2 |  |  |
| 29 | Комплексный | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. | **Уметь**выполнять комбинацию из разученных элементов |  | Комплекс 2 |  |  |
| 30 | Контрольный | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. | **Уметь**выполнять комбинацию из разученных элементов | Оценка техники выполнения акробатических элементов | Комплекс 2 |  |  |
| ***Волейбол*** |  | 31 | Комплексный | Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол. | **Уметь**играть в волейбол.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 32 | Комплексный | Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча над собой. Развитие координационных качеств. | **Уметь**играть в волейбол.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 33 | Комплексный | Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести. | **Уметь**играть в волейбол.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 34 | Комплексный | Совершенствование навыков верхней передачи мяча над собой и работы руки при нижней прямой подачи. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести. | **Уметь**своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для верхней передачи мяча.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 35 | Комплексный | Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Развитие координационных качеств. | **Уметь**своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для нижнего приема мяча.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 35 | Комплексный | Верхняя передача мяча сверху двумя руками через сетку. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Работа туловища при нижней подачи мяча из-за лицевой линии. Развитие быстроты. | **Уметь**правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 37 | Комплексный | Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Выход на мяч, летящий в сторону. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть. | **Уметь**правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 38 | Комплексный | Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Изменение траектории полета мяча. Развитие быстроты и ловкости. | **Уметь**правильно принять стойку волейболиста для приема мча с подачи.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 39 | Комплексный | Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча через сетку. Совершенствование верхнего и нижнего приема мяча над собой с продвижением вперед и назад. Развитие выносливости и ловкости. | **Уметь**изменить направление полета мяча.  **Уметь** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 40 | Комплексный | Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии. Развитие быстроты и ловкости. | **Уметь** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 41 | Комплексный | Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Совершенствование техники отбивания мяча кулаком через сетку. | **Уметь**своевременно выйти на мяч и принять изготовку для приема мяча.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 42 | Комплексный | Нижняя прямая подача мяча в определенные квадраты из-за лицевой линии. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты и ловкости. | **Уметь**выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 43 | Комплексный | Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, работы рук и ног при приеме мяча над собой. Отбивание мяча кулаком над собой. Развитие выносливости и ловкости. | **Уметь**выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 44 | Контрольный | Верхняя передача мяча двумя руками через сетку. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | **Уметь**выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров.  **Знать** правила игры в волейбол. | Оценка техники выполнения нижней подачи мяча. | Комплекс 2 |  |  |
| 45 | Комплексный | Верхняя подача мяча. Совершенствование техники работы рук и ног при приеме мяча над собой, отбивание мяча кулаком через сетку. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | **Уметь**выполнять верхнюю подачу мяча 6-ти метров.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 46 | Контрольный | Совершенствование верхней подачи мяча, отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | **Уметь**выполнять верхнюю подачу мяча 6-ти метров. | Оценка техники выполнения отбивания мяча кулаком через сетку. | Комплекс 2 |  |  |
| 47 | Контрольный | Совершенствование техники выполнения приема мяча с подачи. Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | **Уметь**выполнять верхнюю подачу мяча 6-ти метров.  **Знать** правила игры в волейбол. | Оценка техники выполнения приема мяча с подачи. | Комплекс 2 |  |  |
| 48 | Комплексный | Верхняя подача мяча. Нижний прием мяча. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Развитие коллективизма. | **Уметь**выполнить верхнюю подачу мяча.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| ***Лыжная подготовка*** |  | 49 | Комбинированный | Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 50 | Комбинированный | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 51 | Комбинированный | Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| 52 | Комбинированный | Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Передвижение на лыжах до 2,5 км. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 53 | Комбинированный | Совершенствование техники попеременного двухшажногохода. Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие быстроты. | **Уметь**выполнять технику одновременного одношажного хода. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 54 | Комбинированный | Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,0 км. | **Уметь**выполнять технику одновременного одношажного хода. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 55 | Комбинированный | Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие силы. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| 56 | Изучение нового материала | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Согласованность движений рук и ног в коньковом ходе при передвижении в пологий подъем. Развитие быстроты. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| 57 | Комбинированный | Одновременный одношажный ход. Тактическое применение этого хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие скорости. | **Уметь**выполнять технику одновременного одношажного хода. | Оценка техники выполнения одновременного одношажного хода. | Комплекс 3 |  |  |
| 58 | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км. | **Уметь**выполнять технику конькового хода. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 59 | Комбинированный | Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники отталкивания и переноса тяжести тела на носки при одновременных ходах. Развитие скоростной выносливости. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| 60 | Комбинированный  Контрольный | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Перенос тяжести тела и отталкивание, согласованная работа рук и ног при попеременном двухшажномходе.Развитие скорости. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценка техники попеременного двухшажного хода. | Комплекс 3 |  |  |
| 61 | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Совершенствование техники лыжных ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| 62 | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Распределение силы на всю дистанцию – 3,7 км. Развитие выносливости. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| 63 | Комбинированный | Отталкивание и работа туловища при одновременном одношажном ходе. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| 64 | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения конькового хода.  Передвижение на лыжах до 4,0 км. Развитие выносливости. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| 65 | Контрольный | Коньковый ход.  Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности. |  | Оценка техники выполнения конькового хода. |  |  |  |
| 66 | Контрольный | Прохождение дистанции 3,0 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости. |  | 3 км | Комплекс 3 |  |  |
| 67 | Изучение нового материала | Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости. | **Уметь** правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 68 | Изучение нового материала | Техника выполнения торможения и поворота плугом. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости. | **Уметь**выполнять подъем в гору скользящим шагом. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 69 | Комбинированный | Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации и выносливости. | **Уметь** правильно выполнить поворот на месте махом. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 70 | Контрольный | Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Развитие выносливости. | **Уметь**выполнять торможение и поворот плугом. | Оценить технику выполнения торможение и поворот плугом. | Комплекс 3 |  |  |
| 71 | Контрольный | Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости. | **Уметь**выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин. | Оценка техники выполнения спуска с горы с преодолением бугров и впадин. | Комплекс 3 |  |  |
| 72 | Комбинированный | Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости. | **Уметь**выполнять поворот упором. |  | Комплекс 3 |  |  |
| ***Спортивные игры*** | Баскетбол | 73 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 74 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 75 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления | Комплекс 3 |  |  |
| 76 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 77 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 78 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | Оценка техники броска одной рукой от плеча | Комплекс 3 |  |  |
| 79 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 80 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 81 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 82 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | Оценка техники штрафного броска | Комплекс 3 |  |  |
| 83 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 84 | Комбинированный | Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением | Комплекс 3 |  |  |
| ***Лёгкая атлетика*** | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.  Метание малого мяча.  Спринтерский бег.  Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. | 85 | Комбинированный | Равномерный бег до 10 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| 86 | Совершенствование ЗУН | Равномерный бег до 12 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 12 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| 87 | Совершенствование ЗУН | Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 40,50 м. Техника разбега при метании мяча. Развитие скоростных качеств. | **Уметь**выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 88 | Совершенствование ЗУН | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 1,8 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2х60 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча. | **Уметь** бегать с максимальной скоростью на 60 м. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 89 | Совершенствование ЗУН | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,0 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание мяча с 4-х шагов разбега. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| 90 | Контрольный | Бег 60 м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств. | **Уметь** пробегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью. | Бег 60 м | Комплекс 4 |  |  |
| 91 | Комбинированный | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 2,2 км. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Вкладывание массы тела в бросок мяча. | **Уметь**метать мяч с разбега. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 92 | Комбинированный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. | **Уметь**метать мяч с разбега. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 93 | Контрольный | Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах. | **Уметь**метать мяч с разбега на дальность. | Метание мяча | Комплекс 4 |  |  |
| 94 | Комбинированный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2,4 км. Развитие выносливости. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 15 мин. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 95 | Комбинированный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания. | **Уметь**распределять силу на всю дистанцию. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 96 | Комбинированный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2,5 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча по движущейся цели. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега. | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 20 мин. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 97 | Контрольный | Бег 2000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | **Уметь**распределять силу на всю дистанцию. | Бег 2000 м | Комплекс 4 |  |  |
| 98 | Комбинированный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча по движущейся цели. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега. | **Уметь**пробегать в равномерном беге до 20 мин. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 99 | Комбинированный | Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при приземлении. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3 км. | **Уметь**прыгать в длину с разбега. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 100 | Контрольный | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь**прыгать в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги | Комплекс 4 |  |  |
| 101 | Комбинированный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3 км. Распределение силы на всю дистанцию. ОРУ. Подвижные игры. | **Уметь**распределять силы на всю дистанцию. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 102 | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Отталкивание с подседом. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь**прыгать в длину с разбега. |  | Комплекс 4 |  |  |

**Тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела программы | | Тема урока | № п./ п. | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| план | Факт. |
| ***Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики*** | | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | Вводный | Низкий старт 20, 30-40м. Бег по виражу. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | **Знать**правила ТБ на занятиях л/а.  **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта |  | Комплекс 1 |  |  |
| 2 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 30-40, 60м. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь**пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Комплекс 1 |  |  |
| 3 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 40, 50-60м. Передача эстафетной палочки (бегом). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь**пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Комплекс 1 |  |  |
| 4 | Контрольный | Бег на результат 60м. ОРУ. Передача эстафетной палочки по виражу. Специальные беговые упражнения | **Уметь**пробегать 60м с максимальной скоростью | Бег 60 метров | Комплекс 1 |  |  |
| Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча | 5 | Комбинированный | Бег в среднем темпе до 1800 м. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность |  | Комплекс 1 |  |  |
| 6 | Комбинированный | Равномерный бег до 2200 м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 12 мин.; метать мяч в мишень и на дальность |  | Комплекс 1 |  |  |
| 7 | Комбинированный | Бег в среднем темпе до 2400 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 13 мин.; метать мяч в мишень и на дальность |  | Комплекс 1 |  |  |
| 8 | Комбинированный | Метание мяча с разбега по коридору 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Бег в среднем темпе до 2600 м. | **Уметь**бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность |  | Комплекс 1 |  |  |
| 9 | Контрольный | Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Бег в среднем темпе до 3000 м. | **Уметь**бегать в среднем темпе до 17 мин., метать мяч на дальность | Оценка техники метания мяча на дальность | Комплекс 1 |  |  |
| 10 | Контрольный | Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** пробегать дистанцию 2000 м на результат | Бег 2000 м/мин | Комплекс 1 |  |  |
| Прыжок в длину с места. Челночный бег  Прыжок в высоту с разбега «способом перешагивания» | 11 | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 7х10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с места. |  | Комплекс 1 |  |  |
| 12 | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7х10 /2 серии, 9х10. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с места. |  | Комплекс 1 |  |  |
| 13 | Контрольный | Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 8х10/2 серии. Развитие координации движений. | **Уметь** прыгать в длину. | Прыжок в длину с места | Комплекс 1 |  |  |
| 14 | Контрольный | Челночный бег 8х10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой. | **Уметь**выполнять серии челночного бега. | Оценка усвоения – челночный бег 8х10 м. |  |  |  |
| 15 | Комбинированный | Совершенствование техники разбега и подседа на последних шагах разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега |  | Комплекс 1 |  |  |
| 16 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега |  | Комплекс 1 |  |  |
| 17 | Комбинированный | Совершенствование техники приземления после ухода от планки. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега |  | Комплекс 1 |  |  |
| 18 | Контрольный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания» | Оценка усвоения – прыжок в высоту | Комплекс 1 |  |  |
| ***Гимнастика*** | | Висы. Строевые упражнения | 19 | Комплексный | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | **Уметь**выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 20 | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям | **Уметь**выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 21 | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям | **Уметь**выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 22 | Контрольный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | **Уметь**выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. | Оценка техники выполнения подъёма переворотом; подтягивание в висе | Комплекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок | 23 | Изучение нового материала | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики – высота козла 110-115 см). Прыжок ноги врозь (девочки – высота козла 105-110 см). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь**выполнять опорный прыжок |  | Комплекс 2 |  |  |
| 24 | Совершенствование ЗУН | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь**выполнять опорный прыжок |  | Комплекс 2 |  |  |
| 25 | Совершенствование ЗУН | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь**выполнять опорный прыжок |  | Комплекс 2 |  |  |
| 26 | Контрольный | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь**выполнять опорный прыжок |  | Комплекс 2 |  |  |
| Акробатика | 27 | Изучение нового материала | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | **Уметь**выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно |  | Комплекс 2 |  |  |
| 28 | Комплексный | Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь**выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад. Комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь |  | Комплекс 2 |  |  |
| 29 | Комплексный | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | **Уметь**выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперёд прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полёта, комбинацию из акробатических элементов |  | Комплекс 2 |  |  |
| 30 | Контрольный | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь**выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов | Оценка техники выполнения акробатических элементов | Комплекс 2 |  |  |
| ***Волейбол*** | |  | 31 | Комплексный | Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол. | **Уметь**играть в волейбол.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 32 | Комплексный | Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. | **Уметь**играть в волейбол.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 33 | Комплексный | Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии в определенный квадрат. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести. | **Уметь**играть в волейбол.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 34 | Комплексный | Совершенствование навыков верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести. | **Уметь**своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для верхней передачи мяча.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 35 | Комплексный | Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств. | **Уметь**своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для нижнего приема мяча.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 36 | Комплексный | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Работа туловища при нижней подачи мяча из-за лицевой линии по квадратам. Развитие быстроты. | **Уметь**правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 37 | Комплексный | Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Прием мяча, отраженного сеткой. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть. | **Уметь**правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 38 | Комплексный | Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча сверху и прием мяча снизу, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и ловкости. | **Уметь**правильно принять стойку волейболиста для приема мяча с подачи.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 39 | Комплексный | Верхняя передача мяча через сетку в прыжке. Совершенствование верхнего и нижнего приема мяча над собой с продвижением вперед и назад. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие выносливости и ловкости. | **Уметь**изменить направление полета мяча.  **Уметь** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 40 | Комплексный | Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии по квадратам. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие быстроты и ловкости. | **Уметь** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 41 | Комплексный | Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Совершенствование техники отбивания мяча кулаком через сетку. Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. | **Уметь**своевременно выйти на мяч и принять изготовку для приема мяча.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 42 | Комплексный | Нижняя прямая подача мяча в определенные квадраты из-за лицевой линии. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты и ловкости. | **Уметь**выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 43 | Комплексный | Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча в определенный квадрат. Прием мяча, отраженного сеткой. Отбивание мяча кулаком через сетку. Развитие выносливости и ловкости. | **Уметь**выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 44 | Контрольный | Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча по квадратам. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | **Уметь**выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров.  **Знать** правила игры в волейбол. | Оценка техники выполнения нижней подачи мяча по квадратам. | Комплекс 2 |  |  |
| 45 | Комплексный | Верхняя подача мяча. Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | **Уметь**выполнять верхнюю подачу мяча 6-ти метров.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 46 | Контрольный | Совершенствование верхней подачи мяча. Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите. | **Уметь**выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров. | Оценка техники выполнения передачи и приема мяча, стоя спиной к цели. | Комплекс 2 |  |  |
| 47 | Контрольный | Прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении. | **Уметь**выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.  **Знать** правила игры в волейбол. | Оценка техники выполнения приема мяча, отраженного сеткой. | Комплекс 2 |  |  |
| 48 | Комплексный | Верхняя подача мяча. Нижний прием мяча с подачи. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в защите. Развитие коллективизма. | **Уметь**выполнить верхнюю подачу мяча.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| ***Лыжная подготовка*** | |  | 49 | Комбинированный | Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного двухшажного хода. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 50 | Комбинированный | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 51 | Изучение нового материала | Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| 52 | Комбинированный | Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Передвижение на лыжах до 2,8 км. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 53 | Комбинированный | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты. | **Уметь**выполнять технику попеременного четырехшажного хода. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 54 | Комбинированный | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,2 км. | **Уметь**выполнять технику попеременного четырехшажного хода. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 55 | Комбинированный | Переход с попеременных ходов на одновременные. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Развитие силы. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| 56 | Комбинированный | Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| 57 | Комбинированный | Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Переход с попеременных ходов к одновременным. Развитие скорости. | **Уметь**применять ход в зависимости от рельефа местности. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 58 | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км. | **Уметь**выполнять технику конькового хода. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 59 | Комбинированный | Постановки палки на снег кольцом назад и движение руки за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие скоростной выносливости. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| 60 | Комбинированный  Контрольный | Совершенствование техники отталкивания ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Попеременный четырехшажный ход – оценка техники выполнения.  Развитие скорости. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценка техники попеременного четырех-шажного хода. | Комплекс 3 |  |  |
| 61 | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| 62 | Комбинированный | Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон. Распределение силы на всю дистанцию – 3,8 км. Развитие выносливости. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| 63 | Комбинированный | Отталкивание и работа туловища при одновременном бесшажном, одновременном двухшажном и одновременном одношажном ходах. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| 64 | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного и четырехшажного ходов. Передвижение на лыжах до 4,0 км. Развитие выносливости. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| 65 | Контрольный | Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности. |  | Оценка техники выполнения конькового хода. |  |  |  |
| 66 | Контрольный | Прохождение дистанции 3,0 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости. |  | 3 км. | Комплекс 3 |  |  |
| 67 | Изучение нового материала | Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости. | **Уметь** правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 68 | Изучение нового материала | Техника выполнения торможения и поворота плугом. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости. | **Уметь**выполнять подъем в гору скользящим шагом. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 69 | Комбинированный | Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости. | **Уметь** правильно выполнить торможение и поворот плугом. |  | Комплекс 3 |  |  |
| 70 | Контрольный | Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости. | **Уметь**выполнять торможение и поворот плугом. | Оценить технику выполнения торможения и поворота плугом. | Комплекс 3 |  |  |
| 71 | Контрольный | Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости. | **Уметь**выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин. | Оценка техники выполнения спуска с горы с преодолением бугров и впадин. | Комплекс 3 |  |  |
| 72 | Комбинированный | Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости. | **Уметь**выполнять поворот упором. |  | Комплекс 3 |  |  |
| ***Спортивные игры*** | | Баскетбол | 73 | Изучении е нового материала | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| 74 | Совершенствование ЗУН | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| 75 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| 76 | Совершенствование ЗУН | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| 77 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Оценка техники выполнения штрафного броска | Комплекс 3 |  |  |
| 78 | Совершенствование ЗУН | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке | Комплекс 3 |  |  |
| 79 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| 80 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| 81 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| 82 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| 83 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| 84 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением | Комплекс 3 |  |  |
| ***Легкая атлетика*** | | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча. Спринтерский бег.  Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 85 | Комбинированный | Равномерный бег до 11 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Бег по виражу. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 11 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| 86 | Совершенствование ЗУН | Равномерный бег до 13 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 13 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| 87 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 40,50 м. Передача эстафетной палочки (бегом). Развитие скоростных качеств. | **Уметь**выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 88 | Совершенствование ЗУН | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,0 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2х60 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Передача эстафетной палочки по виражу. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча. | **Уметь** бегать с максимальной скоростью на 60 м. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 89 | Совершенствование ЗУН | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,2 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Передача эстафетной палочки. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| 90 | Контрольный | Бег 60 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств. | **Уметь** пробегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью. | Бег 60 м | Комплекс 4 |  |  |
| 91 | Комбинированный | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 2,5 км. Метание малого мяча с разбега по коридору 10 м. Вкладывание массы тела в бросок мяча. | **Уметь**метать мяч с разбега. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 92 | Комбинированный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. | **Уметь**метать мяч с разбега. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 93 | Контрольный | Метание мяча с разбега по коридору 10 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах. | **Уметь**метать мяч с разбега на дальность. | Метание мяча | Комплекс 4 |  |  |
| 94 | Комбинированный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2,8 км. Развитие выносливости. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 15 мин. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 95 | Комбинированный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания. | **Уметь**распределять силу на всю дистанцию. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 96 | Комбинированный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,0 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега. | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 20 мин. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 97 | Контрольный | Бег 2000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | **Уметь**распределять силу на всю дистанцию. | Бег 2000 м | Комплекс 4 |  |  |
| 98 | Комбинированный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Техника метания гранаты. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега. | **Уметь**пробегать в равномерном беге до 20 мин. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 99 | Комбинированный | Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при приземлении. ОРУ. Техника метания гранаты с 3-х шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3,3 км. | **Уметь**прыгать в длину с разбега. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 100 | Контрольный | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника метания гранаты с 3-5 шагов разбега. Вкладывание массы тела в бросок гранаты. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь**прыгать в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги | Комплекс 4 |  |  |
| 101 | Комбинированный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,5 км. Распределение силы на всю дистанцию. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. ОРУ. Подвижные игры. | **Уметь**распределять силы на всю дистанцию. |  | Комплекс 4 |  |  |
| 102 | Комбинированный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развивать выносливость. ОРУ. етание гранаты на дальность (с опорой на левую ногу). | **Уметь**вкладывать массу тела в бросок гранаты. |  | Комплекс 4 |  |  |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Нормативы по физической культуре для 5го класса**   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | | | Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | | | Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | | **5** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 10,2 | 10,7 | 11,3 | 10,5 | 11,0 | 11,7 | | **5** | **Бег 30 м, секунд** | 5,7 | 6,0 | 6,5 | 5,9 | 6,2 | 6,6 | | **5** | **Бег 500м, мин** | 2,15 | 2,50 | 2,65 | 2,50 | 2,65 | 3,00 | | **5** | **Бег 1000м, мин** | 4,30 | 5,00 | 5,30 | 5,00 | 5,30- | 6,00 | | **5** | **Бег 60 м, секунд** | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 | | **5** | **Бег 2000 м, мин** | Без учета времени | | |  | | | | **5** | **Прыжки  в длину с места** | 170 | 155 | 135 | 160 | 150 | 130 | | **5** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 7 | 5 | 3 |  |  |  | | **5** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 | | **5** | **Наклоны  вперед из положения сидя, см** | 9 | 5 | 3 | 12 | 9 | 6 | | **5** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 | | **5** | **Бег на лыжах 1 км, мин** | 6,30 | 7,00 | 7,30 | 7,00 | 7,30 | 8,00 | | **5** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 14,00 | 14,30 | 15,00 | 14,30 | 15,00 | 18,00 | | **5** | **Многоскоки, 8 прыжков, м** | 9 | 7 | 5 |  |  |  | | **5** | **Прыжок на скакалке, 15 сек, раз** | 34 | 32 | 30 | 38 | 36 | 34 | | **5** | **Плавание (без учета времени)** | 50м | 25м | 12м | 25м | 20м | 12м |     **Нормативы по физической культуре для 6го класса**   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | | | Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | | | Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | | **6** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 10,0 | 10,5 | 11,5 | 10,3 | 10,7 | 11,5 | | **6** | **Бег 30 м, секунд** | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,8 | 6,1 | 6,5 | | **6** | **Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин** | 4,20 | 4,45 | 5,15 | 2,22 | 2,55 | 2,80 | | **6** | **Бег 60 м, секунд** | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 | | **6** | **Бег 2000 м, мин** | Без учета времени | | |  | | | | **6** | **Прыжки  в длину с места** | 175 | 165 | 145 | 165 | 155 | 140 | | **6** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 8 | 6 | 4 |  |  |  | | **6** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 | | **6** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 10 | 6 | 3 | 14 | 11 | 8 | | **6** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 | | **6** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 13,30 | 14,00 | 14,30 | 14,00 | 14,30 | 15,00 | | **6** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 19,00 | 20,00 | 22,00 |  |  |  | | **6** | **Прыжок на скакалке, 20 сек, раз** | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 | | **6** | **Плавание** | 50м | 40м | 25м | 50м | 40м | 25м |   **Нормативы по физической культуре для 7го класса**   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | | | Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | | | Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | | **7** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,1 | 10,5 | 11,3 | | **7** | **Бег 30 м, секунд** | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 5,3 | 5,6 | 6,0 | | **7** | **Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин** | 4,10 | 4,30 | 5,00 | 2,15 | 2,25 | 2,60 | | **7** | **Бег 60 м, секунд** | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 | | **7** | **Бег 2000 м, мин** | 9,30 | 10,15 | 11,15 | 11,00 | 12,40 | 13,50 | | **7** | **Прыжки  в длину с места** | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 | | **7** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 9 | 7 | 5 |  |  |  | | **7** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 | | **7** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 11 | 7 | 4 | 16 | 13 | 9 | | **7** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 | | **7** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 12,30 | 13,30 | 14,00 | 13,30 | 14,00 | 15,00 | | **7** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 20,00 | 25,00 | 28,00 | | **7** | **Прыжок на скакалке, 20 сек, раз** | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |   **Нормативы по физической культуре для 8го класса**   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | | | Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | | | Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | | **8** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 9,6 | 10,1 | 10,6 | 10,0 | 10,4 | 11,2 | | **8** | **Бег 30 м, секунд** | 4,8 | 5,1 | 5,4 | 5,1 | 5,6 | 6,0 | | **8** | **Бег 1000 м, мин** | 3,50 | 4,20 | 4,50 | 4,20 | 4,50 | 5,15 | | **8** | **Бег 60 м, секунд** | 9,0 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,4 | 10,8 | | **8** | **Бег 2000 м, мин** | 9,00 | 9,45 | 10,30 | 10,50 | 12,30 | 13,20 | | **8** | **Прыжки  в длину с места** | 190 | 180 | 165 | 175 | 165 | 156 | | **8** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 10 | 8 | 5 |  |  |  | | **8** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 | | **8** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 12 | 8 | 5 | 18 | 15 | 10 | | **8** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 | | **8** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 16,00 | 17,00 | 18,00 | 19,30 | 20,30 | 22,30 | | **8** | **Бег на лыжах 5 км, мин** |  |  |  | Без учета времени | | | | **8** | **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |   **Нормативы по физической культуре для 9го класса**   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | | | Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | | | Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | | **9** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 9,4 | 9,9 | 10,4 | 9,8 | 10,2 | 11,0 | | **9** | **Бег 30 м, секунд** | 4,6 | 4,9 | 5,3 | 5,0 | 5,5 | 5,9 | | **9** | **Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек** | 3,40 | 4,10 | 4,40 | 2,05 | 2,20 | 2,55 | | **9** | **Бег 60 м, секунд** | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 | | **9** | **Бег 2000 м, мин** | 8,20 | 9,20 | 9,45 | 10,00 | 11,20 | 12,05 | | **9** | **Прыжки  в длину с места** | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 | | **9** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 11 | 9 | 6 |  |  |  | | **9** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 | | **9** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 13 | | **9** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 | | **9** | **Бег на лыжах 1 км, мин** | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 | | **9** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 | | **9** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 15,30 | 16,00 | 17,00 | 19,00 | 20,00 | 21,30 | | **9** | **Бег на лыжах 5 км, мин** |  |  |  | Без учета времени | | | | **9** | **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | http://smartclass.spb.ru/design/design02-7x6.png | http://smartclass.spb.ru/design/design02-7x7.png | http://smartclass.spb.ru/design/design02-7x9.png | | [http://smartclass.spb.ru/pub_images/ks.png](http://smartclass.spb.ru/konk_site)  Информация   |  | | --- | | **Уважаемые родители!**  [**Блог**](https://teacher-of-mathematics.blogspot.ru/)**Сычевой Ирины Валерьевны**  **Продление смс оповещений для проходок, на сайте**[**http://cst-russia.ru**](http://cst-russia.ru/)  **Внимание! В связи с переходом данного сайта от 7Г класса необходимо его полностью обновлять. Для этого нужны добровольцы, желающие помогать в развитии сайта, которые готовы собирать информацию. Если такие есть, просьба обращаться к Ипатову Артему. Ему также можно задавать любые вопросы. Заранее спасибо!**  Начало формы  Конец формы | | | | | http://smartclass.spb.ru/design/design02-10x6.png | http://smartclass.spb.ru/design/design02-10x7.png | http://smartclass.spb.ru/design/design02-10x9.png |      |  |  |  | | --- | --- | --- | | http://smartclass.spb.ru/design/design02-7x6.png | http://smartclass.spb.ru/design/design02-7x7.png | http://smartclass.spb.ru/design/design02-7x9.png | | События   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | | **16.09.2017** Расписание школьного этапа ВСОШ  **[Подробнее...](http://smartclass.spb.ru/news.php?sub_part=2017&id=168)** |  |  | | --- | | **16.09.2017** Олимпиада ЮМШ  **[Подробнее...](http://smartclass.spb.ru/news.php?sub_part=2017&id=169)** |  |  | | --- | | **15.09.2017** Экологический марафон "Дети - району". Результаты  **[Подробнее...](http://smartclass.spb.ru/news.php?sub_part=2017&id=171)** |   [Все события:](http://smartclass.spb.ru/news.php) | | | | | http://smartclass.spb.ru/design/design02-10x6.png | http://smartclass.spb.ru/design/design02-10x7.png | http://smartclass.spb.ru/design/design02-10x9.png |   [http://smartclass.spb.ru/pub_images/zog.jpg](http://smartclass.spb.ru/zog)  Мы участники  [http://rating.rosnou.ru/images/baner160-60.gif](http://rating.rosnou.ru/) | | | | | | | | | | | |